内　容　提　要

禅，是中国古代佛家养生的重要法则之一。脑，为元神之府，是益精开智的重要器官，又是气功修炼的最高门户，更为泥丸宫、元神之所居处；而心则以它的君主之观、神明所主的主导地位，在坐禅及补脑炼精的修炼过程中发挥着不可忽视的作用。本书从养生炼身的过程出发，系统地探讨了脑、心、肾三个重要人体器官在养生保健方面的协同作用及各自修炼法，介绍了其中的要点及相关知识，指出抓住脑(上丹田)，心（中丹田），肾（下丹田）的精气神代谢过程，是禅定养生法、医学补精法、气功养心术等一切古代养生保健法的关键，忽视这三个环节中的任何一个都不能悟得养生法之真谛。该书文字简练，通俗易懂，实用性强，是一部内容丰富，观点新颖的养生保健著作。

丛 书 总 序

谁也没有想到在二十世纪末会出现一个以传统养生保健为主要热点的世界性“中医热”，谁也没有料到代表现代世界医学水平的世界卫生权威机构WHO向各国推荐的保健方法竟是具有五千年历史的中国传统医学。当人们开始对中国的传统医学进行深入考察时，他们发现展现在面前的是一个如此博大精深的世界，传统的魅力终于征服了人们的偏见。

我们面对的是一个现代化的时代，我们生活在一个具有古老优秀传统的国度，现代化犹如秋天丰硕的果实，而传统则是我们赖以立足、播种、劳动的泥土，只有在泥土中辛劳地耕耘才能收获，只有在传统中创新才能创造有生命的现代化。社会如此，科技如此，医学也是如此。

要发扬传统，首先要了解传统。不了解中国传统文化，就不会真正了解中国传统医学。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，习惯于就医论医，以西医套中医，以现代替代传统的我们，在历尽艰难尝试之后，终于发现了一个真理：传统是生命之根。

该是重视传统的时候了。所以，我们编纂了这套《中国传统文化与养生保健》丛书。为了弘扬中国的传统文化，客观地揭示中国传统文化与养生保健的关系及规律，本丛书对

一系列有趣的古代养生及治病问题进行了详尽地探讨，系统地介绍了与古代文化密切相关的许多养生保健知识及方法，希望能为广大群众了解、学习及掌握中国古代养生保健手段服务，有助于推动对中国传统文化与中医学相关问题的研究。

作为对这一课题的初次尝试，我们在编著过程中，角度上力求新颖，文字上力求简炼通俗，内容上力求实用，以图抛砖引玉，促进传统医学事业的繁荣、发展，欢迎广大读者批评指正。

漆浩　董晔

1991年2月　北京

前　言

道，是传统养生保健的法则，中国古代道家养生思想虽对于“道”的意义曾从多方面进行过探讨，但归根结底却无非是一个本质——即注重精、气、神的保养。落实到脏腑中即为脑、心、肾，其中脑为养神气藏髓之处，心为藏元神养血之所，肾为藏精化气之所，舍此三者则道之源无以定舍。

禅，是传统开智养生的途径，中国古代佛家养生思想曾对于“禅”的意义及目的多方位地进行过阐述，但其基本的出发点却是同一个——即注重对元神的修炼，从对形体的锻炼中去求得神的超脱，而这种超脱同样是与脑、心、肾三脏密切相连的，没有脑中泥丸之中神气的凝聚，心中神气的固守，肾中精气的充养，禅之养生也从无谈起。

纵观禅、道养生之精髓，脑、心、肾之法贯穿人体上、中、下，而以心为枢纽，有承上启下的作用，一般来说，心之变化常为脑、肾变化之起点，心神一动，脑神、肾气均能因而驱动，没有心与外界环境的勾通，脑、肾的养生修炼是一句空话。因此，本书在讨论人体有关佛之“禅”，道之“道”的养生方法时，将其焦点放在脑、心、肾三脏的气化联线上，而将“心”作为此三环中关键的一环进行讨论，这也就是本书取名《禅·道与气功养心术》的寓意所在。

目　　录

第一章 脑与开智长寿法

一、脑的生理功能

关于脑功能，首先谈到它的是《黄帝内经》，其中《素问·五脏别论》云："余闻方士，或以脑髓为脏，……或以为腑。"因为有别于脏与腑，才确立脑为奇恒之腑。奇恒之腑是因其藏精气而不泻，有别于腑，形体中空而有别于脏而得名。脑位头颅中，藏髓（精气）而不泻，主藏元气，为阳气之所聚处，督脉由百会而起，为真阳上升之顶点，在人体养生保健中具有重要地位。

脑不仅藏髓，而且还藏神。《灵枢·本神》云："两精相搏，谓之神。"既然有形的胚胎孕育着神的诞生，那么此神藏于何处呢？《灵枢·经脉》云："人始生，先成精，精成而脑髓生。"精成于肾，肾气通于脑，胚胎之形存而脑髓生，神也就藏于脑中。《素问·脉要精微论》的"头者，精明之府"，精明具有"视万物，别黑白，审短长"的作用。《灵枢·大惑论》云："邪……入于脑则脑转，脑转则引目系急，目系急则目眩以转矣。！"头为诸阳之会，五脏精华之血，六腑清阳之气及十二经脉之精气，皆会于此，故脑为至阳之脏。并且脑髓源于肾精，精盈而神旺。肾气通于脑，而为脑神之用。就用而言"神即气也"，《素问生气通天论》说："阳气者，精则养神，柔则养筋。""神气，神脏之阳

气”（《素问集注》）。换句话说，五脏阳气也就是五脏神气。由于肾阴肾阳为五脏阴阳之根，“五脏之阴，非此不能滋，五脏之阳，非此不能发。”这也可以说诸神皆根于肾。但由于肾气通于脑，精化气，肾阴阳之气作用于脑而使脑神健旺。脑神之用，便具有统帅诸神、诸系统的功能了，由此可见脑的功能与肾密切相连，这也是临床上我们发现脑病的症状与中医肾虚精亏症状极其相似的原因。

二、古代脑说

古医书关于脑的知识记载不多，《内经》中虽略有记载，亦空泛而微。如《素问·脉要精微论》说：“夫精明者，所以视万物，别黑白，审短长。以长为短，以白为黑，如是则精衰矣。头者，精明之府，头倾视深，精神将夺矣。”这里虽不言脑，而所述“精明”的功能，确是脑神经的作用。《内经》中言脑最确切的，莫过于《灵枢经》，如《大惑论》说：“裹撷筋骨血气之精，而与脉并于系，上属于脑，后出于项中。故邪中于项，因逢其身之虚，其入深，则随眼系以入于脑，入于脑则脑转，脑转则引目系急，目系急则目眩以转矣。”又《海论》说：“脑为髓之海，其输上在于其盖，下在风府。髓海有余，则轻劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，颈酸眩冒，目无所见，懈怠安卧。”

这里不仅提出了脑髓，而且认为视觉、听觉、运动器官等的正常与否，都是直接关系于脑髓，可惜以后很长一段时间，都没有把这一很可珍贵的知识继续提高。只是在道家书里个别的地方提到它，如《黄庭内景经》说：“脑神精根字

泥丸"，《酉阳杂俎·广知》说"脑神曰觉元"之类。直到现代医学传入我国后，在其影响下，又逐渐为医家所重视，略有叙述。

为了更清楚地了解脑之学说的古代实质，以便更准确地掌握它，我们不妨回顾一下历史上的脑生理学说之内容。

（一）强记健忘由脑说

（清）王学权《重庆堂随笔》卷上"健忘"条云："泰西邓玉函《人身说概》谓人之记性，含藏在脑，凡人追忆往事骤不可得，其手不觉搔脑后，若索物令之出者，虽儿童亦如是，此其明证也。愚按天台齐次风先生学问淹博，记性过人。后官礼部侍郎时，坠马破脑，蒙古医人刳生牛腹卧公其中，并取生牛脑乘热纳公颡，愈后尽忘所记，不能握笔。则西士之言，已有征验。盖脑为髓海，又名元神之腑，水足髓充，则元神清湛而强记不忘矣。若火炎髓竭，元神渐昏，未老健忘，将成老损也，奚疑？"

王士雄还为之加按语说："泰西合信氏近著《全体新论》一书，谓脑为主宰觉悟动作之司，一身之灵在脑，其说较邓氏更详。其自序云："凡天下之物，莫不有理，惟理有未穷，即知有未尽，若能穷理有据，则不论何人言之，皆当信之，盖人同此心，而心同此理，固不得异其人而并异其理也。"意思是说脑主觉悟运动之说，虽来源于西人，但其言之成理，言之有据，仍应当信服。然而，脑主知觉运动，并非完全出自西人，上引《大惑论》、《海论》之说，便是佐证，近代名医以补脑益髓之法，用以治疗健忘失神的病证，往往奏效，就是有力的说明。

（二）灵机记性在脑说

（清）王清任的《医林改错·脑髓说》云："灵机记性在脑者，因饮食生气血，长肌肉，精汁之清者，化而为髓，由脊骨上行入脑，名曰脑髓。盛脑髓者，名曰髓海。其上之骨，名曰天灵盖。两耳通脑，所听之事归于脑，脑气虚，脑缩小，脑气与耳窍之气不接，故耳虚聋。耳窍通脑之道路中，若有阻滞，故耳实聋。两目即脑汁所生，两目系如线，长于脑，所见之物归于脑，瞳人色白是脑汁下注，名曰脑汁入目。鼻通于脑，所闻香臭归于脑，脑受风热，脑汁从鼻流出，涕浊气臭，名曰脑漏。看小儿初生时，脑未全，囟门软，目不灵动，耳不知听，鼻不知闻，舌不言。至周岁，脑渐生，囟门渐长，耳稍知听，目稍有灵动，鼻微知香臭，舌能言一二字。至三四岁，脑髓渐满，囟门长全，耳能听，目有灵动，鼻知香臭，言语成句。所以小儿无记性者，脑髓未满；高年无记性者，脑髓渐空。李时珍曰：脑为元神之腑。金正希曰：人之记性皆在脑中。汪讱庵曰：今人每记忆往事，必闭目上瞪而思索之。脑髓中一时无气，不但无灵机，必死一时；一刻无气，必死一刻。

试看痫症，俗名羊角风，即是元气一时不能上转入脑髓，抽时正是活人死脑袋。活人者，腹中有气，四肢抽搐；死脑袋者，脑髓无气，耳聋，眼天吊如死。有先喊一声而后抽者，因脑先无气，胸中气不知出入，暴向外出也。正抽时，胸中有漉漉之声者，因津液在气管，脑无灵机之气，使津液吐咽，津液逗留在气管，故有此声。抽后头痛昏睡者，气虽转入于脑，尚未足也，小儿久病后，元气虚抽风，大人暴得

气厥，皆是脑中无气，故病人毫无知识，以此参考，岂不是灵机在脑之证据乎。"

王清任这篇《脑髓说》，是中医文献中关于脑较有系统的认识，他之所以有这一认识，不外两个方面：一是根据古医经记载，如上列《素问》、《灵枢》所言。一是吸收了传入的西方学说，如他所引金正希、汪讱庵所云，皆来自泰西之说也，这种中西合璧的脑生理说，已弥补了古代脑说理论上的不完善，具有进步意义。

（三）脑散动觉之气说

清同光间，有赵彦晖，字晴初者，会稽人，曾著《存存斋医话稿》二卷，其卷上第二十条云："脑散动觉之气，厥用在筋，第脑距身远，不及引筋以达百肢，复得颈节膂髓，连脑为一，因偏及也。脑之皮分内外层，内柔而外坚，即以保全本气，又以肇始诸筋，筋自脑出"。

此种说法已大致上了解了脑髓的解剖构造，隐曲而含糊地指出了脑部对四肢运动器官的神经控制，接近于现代科学了。

三、脑部九宫及泥丹的位置、功能

关于脑的构造，古代道教认为主要有脑部九宫及脑神两个要素，脑部九宫为脑神所居之处，而脑神为九宫之主。

（一）脑部九宫

脑部九宫均处于两眉至明堂之间，《黄庭内景经》梁丘

子注云："凡一头中有九宫：两眉间上，却入一寸为明堂宫；却入二寸为洞房宫；却入三寸为丹田宫；却入四寸为流珠宫；却入五寸为玉帝宫；明堂上一寸为天庭宫；洞房上一寸为极真宫；丹田上一寸为玄丹宫；琉珠上一寸为太皇宫。"

以上诸宫均有神主居之，分远近上下而散处脑部，元气可以自由出入升降于诸神之间，以精而化神，神而化气，支配生命活动。

（二）脑神泥丹

泥丸为人的脑，有四方四隅，并中央共九宫，皆脑神所居，而中央泥丸处为百神总会。泥丸之中即有中央之神，名为"夫人"，谓脑属明性，宜静不宜动：静则安，动则伤。脑主一身之灵，百神之命窟、津液之山源，魂精之玉室。并以因虚以灌夏，万穴直立，千九生烟而形神俱备。泥丸者，为形而上神也。何为形而上神呢？是指超越形体之上的支配之神，对人体的意识活动起决定性作用。因此，道教养生法中常要求人们在修炼时心想泥丸，周天之气也要求上泥丸以炼气还神，之所以称为"泥丸"，是因为其形象天地初开时之混沌状态中阴阳二气相合抱之形，取其象形之意。

四、入静与脑

（一）脑与"神阙意识流"

神阙是一个重要的环节，神阙即脐中。《甲乙经》中说："脐中，神阙是也。"练功时，以自己的意念聚集，反

复将真元之气由泥丸宫导引至神阙穴。由于反复意念导引，从而逐步改变了人体的不随意机能，产生一种超越常人的潜意识作用，这就是意到气到，气随意行，形助潜能，气随意达到一种特定的功能的随经络运行的物质流量。这种流量由于是意念神阙（即脑子想着神阙、眼睛内视着神阙、耳朵内听着神阙）的结果，故定名为“神阙意识流”，这种意识流是脑⟷神阙交流意念强化的产物。

（二）百会是控制气功意识的“制高点”

百会为练功时，脑控制气功作用的“制高点”。为了让“神阙意识流”，源源不断地充盈全身，必须注意过好“三关”（即百会关、水火关、会阴关）。会阴乃元气之根；神阙、命门乃人体宇宙生命、元气之本；百会乃日月星、风水火与精气神的交汇与统归处。“病在下，高取之”、“头为诸阳之首”，百会一通，全身皆通。练功过程中过好了“三关”，阳神得以展开，阴神始能活跃起来。正如《黄庭经译注·第三章》中载：“人身以精为本，气为根，能精聚气固，不会失散，神清心静，长养中和，何患之有。”以此而言，百会为脑控制，脑⟶心⟶肾环节流动的制高点。“人之三要存乎心肾，坚持外无走漏，内则神存。”可见脑是产生神意流的源泉和关键。

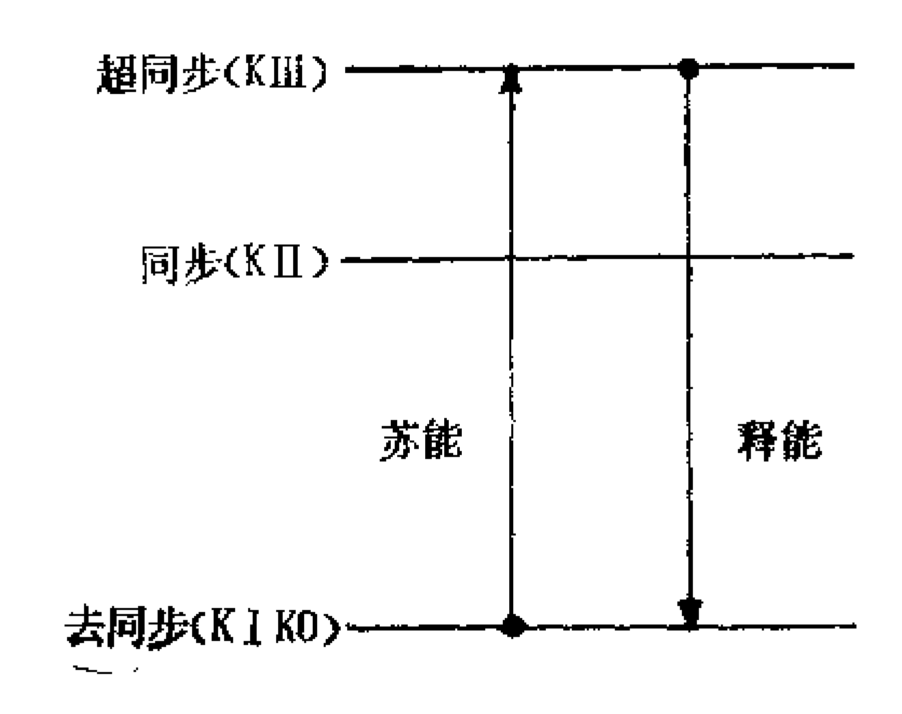
（三）脑与人体的气功态

人体是一种复杂的多系统、多层次的生命体，在不同的系统和不同的层次水平上，活动规律各有其特点，但就整体而言，大脑和神经系统是人体的主宰。在气功功能态下，大

脑的生理状态和活动规律有十分重要的作用，近年来专家研究，进行了脑波功率谱分析，获得以下结果：

1．气功功能态中人脑额区出现能量集中在α波峰，枕区α波反而不明显。与正常人相比，额～枕脑波关系明显逆转。气功训练时间越久，额区α波峰值越大。最大峰值达150μv²/sec以上。

2．气功功能态中额区α波中心频率左移（向低频移动），训练时间长者左移明显，最低达7.5周。额区还出现6周间隔的多次谐波，额区和枕区之间也可出现共振峰。



脑波跃迁示意图

3．初步观察到上述过程与其他气功态不同，脑波出现去同步状态，并出现同步—去同步之间的跃迁现象。

由此可见，气功是一种特异功能态，额、枕脑波关系逆转和额区α波超同步化是人脑功能的一种质变。额区脑波有序化有重要的意义。

（四）脑与意念传感

大脑是人体用意念来传感信息，产生微弱电磁波的重要器官，它使人们易于接受气功意念信息而进入睡眠，改善人体精神生理状态。介绍两例山东医科大学学者研究的实例，以说明。

第一例：受试者李×，男，20岁，学生。诊断为两耳神经性耳聋、耳鸣15年。研究目的：运用意念信息传感，疏通经络，试治神经性耳聋及耳鸣。受试者愿接受意念信息传导实验。

受试者坐在办公桌前，试验者钟子良教授面对受试者，两人相距2米，双方不通过言语和手势，消除暗示的一切动作。让受试者坐正，两眼微闭，全身放松，两手相合将左手掌在上，右手掌在下。此时，钟教授自身运用周天功，并试用意念信息传感促使被试者睡眠，试验不是按照事先制定的计划进行，观察者不知道试验程序，而是按当时情况进行试验。该时，被试者在两眼微闭伊始，就逐渐进入睡眠状态。李×在椅子上支撑不住，两眼睁不开，头向一边歪，似欲倾斜，进入卧睡阶段。但椅子无扶手，只能慢慢扶引他向面前的桌面伏案入睡。被试者逐渐沉睡，呼唤不应。摇晃他的头部，扯拉两耳，均熟睡不醒，睡意颇浓。

被试者入睡15分钟后，钟教授改换意念促使他觉醒或至少要醒，约经2～3分钟后，李×觉醒了，即嘱用两手干洗脸。十指由前发际向后头方向干梳头，再用十指顶端轻敲头部。以及用两手轻牵拉两耳廓，当即被试者的精神恢复正常。

为了验证第一次试验结果，重复以上实验。为避免造成条件反射，改换试验场地，并且先让受试者清醒时进行耳垂

采血，应用气血分析仪测定CO_2分压值。然后令受试者安然静坐在一办公桌前，双眼微闭，全身放松。两手相合，左手掌在上，右手掌在下。

与此同时，钟教授走出室外，到斜对面的另间实验室内，独自一人静坐。自身运转周天功的同时，意念信息传感还在办公室内的受试者睡眠。约经一、二分钟，李×逐渐出现睡意，低头歪斜，自身支撑不住睡意，自动伏案入睡。约经5分钟后，由生理学教授于秉振先生观察睡眠的真实性，对受试者扯其耳，摇其头及颈等观察，证实受试者已呈熟睡状态。在睡眠期间受试者对外界声音及活动一无所知，经过15分钟后，钟教授改换觉醒意念信息传感，一、二分钟后李×觉醒了。自感觉醒缓慢。

在睡眠过程中，耳垂采血进行血气分析，CO_2分压值数降低，证明李×已进入睡眠状态，而不是催眠术。

第二例：受试者刘××，男，34岁，工人。诊断为神经衰弱及失眠至今未愈，病程10余年。受试者刘××愿接受意念信息传导实验，以治疗神经衰弱及失眠。

受试者安静地坐在床边，两眼微闭，全身放松，两手相合将左手掌在上，右手掌在下。调整呼吸，深长细匀。与此同时，试验者钟教授面对刘××而坐。二人相距6米，钟教授瞑目寂然，运用周天功，并发出意念信息感，促使受试者入睡。一、二分钟后，受试者刘××逐渐困乏无力，低头身斜，支撑不住即仰卧入睡。逐渐面部肌肉松弛而酣睡，张口仰面，呼吸粗糙，两腿伸直，上肢松软，手指无力、微弯展开。呼唤不应，一直酣睡15分钟之久。钟教授改换意念促使刘××醒觉，随即刘逐渐醒来，然后嘱其收功，即两手干洗

脸，十指由前发际向后头方向干梳头，用十指顶端轻敲头部，以及牵拉耳廓等。受试者随即精神恢复，全身轻快异常。

八天后，刘××接受第二次意念信息传感后酣然入睡。但在入睡15分钟之际，更换醒觉意念信息传感，并不出现觉醒，只好听其入睡。30分钟后自醒，随而精神振奋、恢复正常。

上述两例，分别经过重复试验均得到肯定结果，并有CO_2分压降低睡眠指数根据和临床生理验证，所以能确定受试者进入睡眠状态。另外试验设计，排除了一切暗示。故此试验结果具有可信性及客观性。另外，美国科学家福雷曾在1956年发现，如果照射10～15厘米波长的电波，人就能“听见”“砰儿”一样的声音，甚至耳聋人也能听到。第二次世界大战中就发现有些在雷达站工作的人可以听到微波信号。原来是电磁波在人的头部变成不均匀的呼吸，这就产生了声波，可以听到。此外，我国王修壁氏报导，特异功能者或气功师意念过程中发出频率为10～360MHz，功率为－30～－65dBm低强度高频率电磁波。因此，可以认为，意念信息传感睡眠和觉醒，是由于试验者大脑运用意念信息传感，产生微弱电磁波，形成电磁场，这种电磁场具有定向性、目标性，并且能穿过屏蔽。受试者接受意念信息传感后睡眠，并加速入睡，是由于电磁波的作用。由此可以推知，对人脑如果施行意念信息传感的训练，将会使头脑功能上升到一个从未有过的功能态中，电磁波的作用，将能有利于大脑功能的开发以及思维障碍、心理创伤的康复。

五、开智长寿法

（一）健脑功

1. **预备式** 自然站立，两脚分开与肩同宽，两手自然下垂，面朝东方或南方均可，如果晨阳初出则宜面向太阳。两眼平视前方，然后视线从远及近慢慢回收，至两目垂帘，双唇微闭，上下齿轻叩，舌抵上腭。呼吸自然深长。

意念百会上接青天（即想着好似天空有一股纯净的真气与头顶连接在一起），全身放松，可分段进行。依序放松头顶、后脑、面部、颈部、肩部、手臂、胸背、腹腰、小腹、小腿、双脚，共3次。

2. **汇集真气** 吸气时两手慢慢从两侧向上侧平举，掌心向上。继续向上抬成弧形，至头顶上方成圆形，两手中指尖相接，掌心向下：双手犹如抱个大气球，天地之气，大自然之气尽收在内，将这股真气向下入大脑；当两手压至离头部1—2厘米时，呼气瞬间绕至额前，从胸前向下导气至下丹田（即小腹内）。如此反复进行18次。

此功主要修炼天目、百会穴与自然之气的接通。

3. **调气养性** 性即大脑。完成第二节动作后，掌心翻转、使掌心向着小腹，两手相叠，左手在内，右手在外，虎口相交，自然呼吸。想着掌心正对着小腹内的一团暖气球，就会感觉小腹温暖绵绵。意守片刻，然后意想腹内暖气球分成两股暖流，从两大腿向下流，直至涌泉穴(足底凹陷处)。再意想也有两股气从地心上涌泉穴。四股气交合。这时两脚

拇指抓地，提肛、吸气，暖流从涌泉穴沿双脚上行，交合于尾闾穴再沿督脉（背脊骨正中）上行过后枕直到头顶百会行天目穴入大脑，呼气自然，不去想它。如此反复进行18次。

意守祖窍穴（鼻梁与前额交合凹陷处），缓慢呼吸12次，此处会有麻、胀、热或跳动的感觉。然后两手接第二节汇集真气的动作，将祖窍处之气引导入下丹田，6次。

4. **收功** 两手掌相互摩擦至热，两手从下向上向后摩擦面部、头部至后脑（可呼大气）至舒服为度。功毕。

（二）益智功

此功可采用站式、坐凳式、自然盘坐式，忌用卧式。一般用坐式为佳。

1. **平湖秋月** 取自然盘坐式：初练时可用一个高约1～2寸的坐垫或书来垫坐；两脚交叉置于前面；两手掌相互交叠，左手在上，右手在下（女则相反），置于腹前；腰身正直；头微微下收；两眼慢慢闭合；呼吸自然；深长细匀，舌抵上腭，两唇轻闭，上下齿轻叩。

意想在前面有一个美丽的湖泊，湖面平静如镜，水中倒映着明月，周围是许多荷花在翠绿色的荷叶中，有的含苞，有的正在开放。一呼一吸为一次，共数6次。

2. **心田泛光** 意想湖心明月处的水面长出一朵待放的莲花，随呼吸慢慢开放并将这一景色移入小腹内。凝视莲花。随着莲花的开放同时放出光和热。热气温暖整个腹部，光线照亮整个身体的内外。意守这种感觉，共数36次。

3. **彩云追月** 将莲花所发出的热，汇集并引导至会阴穴（在肛门与生殖器官交合处），然后吸气提肛，意想有

股暖流从会阴穴到尾闾督脉（背脊正中）上行，过后枕上百会穴到天目穴（发际线后2寸处），进入大脑。做6次。

意守天目穴并通过天目穴看到天空彩霞满天，全身沐浴在霞光之中，脚下即是白云朵朵。飘飘若仙，舒服无比。数36次。

4．**回手展望**　意守祖窍穴(鼻梁与前额交合凹陷处)，久之则有跳动、发热的感觉。数18次。

这时可能出现各种景色幻觉：或人、或物，不管出现什么人，不必惊慌，这是一种正常的气功现象。

将意识慢慢的回收，有意识地开始分析解决大脑中反映出的问题，在许许多多的问题中从最简单、最容易的问题入手，逐个一一地给予肯定或否定的答案，越快越好。作出答案后就不再想它。

在学习上，先是按当天所学的课程逐科进行，回忆上课时的情景或所学知识的主要内容，要意想自己是在云端之中，轻松地联想与学习有关的内容：文字、定理、公式或单词等。就英语为例，先是回忆单词（包括音、形、义）固定搭配，再是句型结构、语法现象等。

回忆的材料，出现得越清楚越好，当遇到难回忆的材料或较难解决的问题时，先努力去思考，如果还未能解决的就先放下，不必死死缠住它，待复习后下次练功再进行。

这一节练功时间一般为20分钟左右，对中学生来说一般不要超出30分钟，所以要以最快速度找到答案。

5．**返照还丹**　意想一股瀑布从九天云外飘流直下，直入大脑，暖融融地流入下丹田，成为平静的湖水，呈现一派湖光秋色之夜景，自己坐在荷叶上，观赏秋月之倒影，微闻

荷花之清香。

6．**收功** 两手互相擦热后，从下而上至后脑擦脸、头部，擦时可呼大气，次数无定，舒服为度。功毕。

（三）智能功

智能功是灵宝通智能内功术（王立平：《气功与科学》（4）：6，1986）一套功法中的一种，对激发人体的潜在功能，锻炼大脑的思维能力有较好的作用，故深受练功者的喜爱。

智能功是以盘坐为主的静功，以修炼人的思维能力为主，它既不"意守"也不"守空"，而是把意念放在处理问题上，使修炼者出现超人的判断能力，并能快速地处理问题。智能功可分为四个阶段。

1．**回婴忆望** 上坐后，随即摆好姿势，根据自己的习惯找到最自然、最舒适的体位。

初练时，自然盘坐，上身正直，两眼平视渐收神元。舌抵上腭，闭唇，上下牙齿轻轻扣住。两手置于膝上，掌心向下，思维集中后即可开始作功。

先用判断的形式来处理杂念，亦即杂念一时袭来时，一定要给它一个明确的判断，如"明天家里没米了，去买还是不买？"结论是：一、去买；二、不去买。有了结论，杂念就被处理掉了，这个结论下得越明确、越果断、越迅速越好。这种处理杂念本身就是对修炼者思维能力的一种特殊训练，也是本功法的一个目的。当杂念一个个被处理掉，越来越少，以至于无。

开始进入入静阶段。此时脑子里又会出现各种幻觉，看

到一些飞禽走兽、林木花草等物体或景象，甚至还会出现一些已经死去的人和曾经做过的事。这时你可以意识到经历这些人和事的时间，会逐渐向前推移，回到了自己的童年。这是因为你的思维发生了倒转。不用害怕，由它去变，但每出现一个人、物或景象时，一定要把它认清楚，看仔细，绝不要轻轻放过。这就是“回婴忆望”阶段。

2. 真假分明 “回婴忆望”阶段以后，再回忆的过程当中，就会自然入静。有人还会看到自己的骨骼、眼睛、嘴巴、头以至内脏。这时，千万不要惊奇，不要害怕，不要动作，一定要认真细致地去观察、去辨别，看看自己身上的骨头到底有多少块？是什么形状？怎样结构的？就象研究人体解剖那样去研究它。这就是以后练“内视”功能为人诊疾治病的基础。这一过程，古人给它起名字叫“真假分明”。

3. 神志清清 当以上思维倒转和内视自身的两个阶段过去之后，又会出现一些真实的小动物在向你接近。最常见的如老鼠、黄鼠狼和一些带羽毛的动物。这时，不用害怕，也不宜理睬，更不要出现动作，任其自然，这些小动物便会自己离去。这是因为人在做功时，到了一定阶段，人体就会带有一定频率的生物电，你的神志一定要十分清醒，坚持做功，“神志清清”的阶段就会过去。

4. 知我前程 当这一过程消失后，意转就要转入一个更高级阶段，进一步有意识的去训练思维，但又不能胡思乱想。这便产生了一个“立题”的问题。如果说“杂念”是过去生活中发生的零乱事物在你头脑中的反映，那“立题”主要是指在你未来生活中所要解决的问题。立题的目的是为了通过做功来妥善地解决问题。这是思维的主体部分，至关重要。

怎样立题？就是做功时把日常生活中所难以解决而又必须解决的重要问题，明确地提出来。怎样解决？先是想着这个问题，认真地想，想解决问题的办法。这样经过一段时间的思考，难题多半会被解决。

如果说第一、第二个过程是大脑思维的“内收”过程，那第三、第四两个过程就是大脑思维的“外发”过程。这两个相互对立又相互统一的完整过程，是对大脑思维的一种特殊训练，坚持不懈地做功，就可以达到提高智能的效果，并对大脑神经系统的调整和身体的修复有益。

修炼“智能功”者多出现“肢体百动”的情况，这时千万不要害怕，尽心修炼，任其自然。这些自发动作都是有自身运动规律的，也是本功法的“意气合一，意到气合”、“气功体动”的一种表现。

自发动作平息之后，修炼者会停止在一个特定的手势上。这时应把手慢慢收回，用“八卦子午”式手法开始静坐。也就是从“人体之定”开始，即古人所说的“还神”阶段的开始。这样静坐的时间越长，对修炼者身体的潜在智能激发得越快，望学智能功者努力。

（四）益智养脑功

益智养脑功是一种良好的益智安神，养心健身的自我锻炼方法。通过自然有规律的震动，使全身肌肉放松，减少外界环境对大脑皮层的不良刺激。整套功法动中有静，静中有动，从而达到阴平阳秘、气血流畅的效果。对神经衰弱、脑力过劳、轻度高血压、更年期综合症等皆有效。

1. 功法

预备式：两脚平行同肩宽，两膝稍屈略收腹。头部平直如顶碗，含胸直腰松胯，沉肩垂肘弯掌。手指微微张开，眼睑轻轻垂下。舌头轻抵上腭，重心移至足跟。务必使身体轻松舒适，呼吸要自然，匀细深长，心要静下来。

震桩：两膝微微弯曲震动，带动全身沿上下方向震动，使全身放松，足跟频频受压。震动频率每分钟120下。

甩袖：在震桩的基础上，左右手轮流前后甩动。甩动幅度由小到大。当手甩至身体前面时，顺势轻击腹部；甩至身体后面时，顺势轻击骶部。随着甩动幅度的加大，依次击腹、骶部、腰背部、肩背部。

松肌：渐渐停止震动和甩袖，恢复原预备式，全神贯注，以意松肌，内松脏腑，外松肌骨，形神俱松。次序：头→颈→肩→臂→胸→背→腰→腹→腿→膝→胫→足底、足跟。

养丹：意守丹田，在脐下1寸左右，深入腹中约1.5～2.5寸，精神集中，吸气时想“静”字，呼气时把意识注下丹田。呼吸之气与内气运行要配合一致。

守穴：由医生选定穴位，让病人意守。穴位一般选在下身，这样可无阳气上升之虞。如肝火上炎，肝气郁结，可守大敦、太冲；肝肾阴虚，可守太溪、三阴交；脾虚选足三里；痰湿取丰隆；湿热留蕴取地机；心肾不交守涌泉等。

漱津：意守舌下金津、玉液二穴。舌根可略动，使津液分泌增加，然后分数口徐徐咽下丹田。

击鼓：双手徐徐抬起，食指、中指、无名指松松地弯曲，以中指为主，其它二指为辅，对准头部穴位，轻快地叩击。应以腕部活动带动手指，频率每分钟约120～140次，耳

上角孙→耳前听宫→额角太阳→前额攒竹（同击天应、睛明穴），然后边击边后移至顶部四神聪→枕部玉枕→颈部风池。

浴面：两手掌搓热，浴面10次。

收功：轻轻睁眼，舌离上腭，散步活动。

注意事项

练功前松开风纪扣，腰带、手表、眼镜等宜除去；排除大小便；鼻塞时影响呼吸，不宜练本功法，应治好后再练。

练功不宜在过饥过饱的情况下进行。练功期间饮食要调匀，忌油腻、辛辣食品。天热练功前，最好饮半杯淡盐水。

（蔡葵等：《气功》杂志3（4）：145，1982）。

（五）采气补脑法

精、气、神是人类生命力的主要因素，当列首位。精足则气足，气足则神足。又有：精足不思欲，气足不思食，神足不思睡。通常用精神奕奕，目光炯炯形容人的身体健康，大气蓬勃和新陈代谢旺盛。这三点又称人体健康的三个要素，缺一不可。怎样促进三要素迅速生长，就得采取科学的锻炼法。后天练功，可补先天之不足。

1. 采五方气法 身体直立，两腿微曲，面向东方，两足相距与肩同宽，肩肘下垂，五指伸开，胸部稍内含，目平视前方，缓缓吸气，稍停，慢慢把气呼出。作三次，共三息（一呼一吸，为一息）。而后，转向南、西、北三方，各作三息。最后，仰面朝天，仍三息。功毕稍立，散散步，肌肉放松，心情舒畅。此法连作五日或一周，渐渐气沉丹田，小腹部气有充实感。

2. 还精补髓法 此法以早晚作为宜，即睡前和起床，前约一刻钟即可练毕，左右侧卧均可。两腿弯曲，如罗汉状。右侧卧，则以左手之中指，按肛门之前部，下阴之后部，即阴跷脉与阳跷脉之间，有小穴名生死窍。按好后，用鼻吸气，同时两眼视骸骨之左部（离☲）。两眼转视左耳部（巽☴）用鼻吸气。两眼转视鬓角部（兑☱）再用鼻吸气。以上三次吸气，只用一次，共分三次。然后，两眼转视天庭，至右鬓角，（坎☵），将上边吸的气，用鼻呼出约三分之一，两眼转视右耳部（艮☶），再呼出三分之一。两眼转视下骸骨之右部（震☳），呼出三分之一。以上三次呼气，只用一呼，共分三次。初练时，可能感到别扭不习惯，日子久了，自然成为常态。如此，睾丸有时发泄，起阳，但无性欲。身体强健，体力增加。

如身体左卧，则以右手之中指按之，其作法与前同。练功方法简而不难，唯难者恒心耳；循序渐进，耐心锻炼，不可急于求成。气功之道，如是而矣。

（六）中学生增智功

针对中学生学业，国内外多有运用气功方法增进青少年智能、提高学习效率者，如日本之“超觉静思”；印度教育部甚至将瑜珈列为全国320所中央小学的必修课。国内也有许多单位进行了这方面的探索，现将上海的一种功法介绍如下（陆仁杰：《气功》杂志5（1），36，1984）。

1. 运目法 （1）学生在座位上正身坐好，全身放松。闭目，眼球顺时针旋转7次，逆时针旋转7次；睁目，同上顺时针、逆时针各转7次。（2）令学生极目远望，可

在远处找一目标，约5分钟，收回目光。（3）闭目，用手指依次揉按太阳穴、风池穴、神门穴、足三里穴、三阴交穴。以上均用口令统一进度，速度由发口令者根据具体情况而定。做运目功时，诱导学生要逐渐入静以利进入下一步功法。

2．**松静功** 令学生放松腰带、鞋带、领口等束紧部位，正身平坐，屈膝90°，两手自然放在大腿上，含胸拔背，两目平视，舌抵上腭，全身放松，意念入静。呼吸由个人情况不同而分为：(1)自然呼吸组；（2）腹式顺呼吸组；（3）意中丹田组，都可取得较好的健脑益智作用，其中又以腹式呼吸、意守丹田效果更佳。

（七）治脑诸病气功法

醒脑宁神功是预防和治疗全头痛、偏头痛、面神经麻痹、耳聋、耳鸣、神经衰弱、失眠和美尼尔氏综合症等病的气功按摩导引术。

醒脑宁神功的特点及技术要求主要有以下几点：

1．**根据病因、自我按摩** 头痛，多是由于五官科疾病、颈椎病和颈肌损伤所致。根据疼痛的部位，可分为全头痛、偏头痛、头顶痛和枕痛。

三叉神经痛，常见于年老者，可能与动脉硬化有关。

偏瘫，多因脑出血、脑血管栓塞引起，而脑出血又多因高血压及动脉硬化引起，通常称中风或半身不遂。

神经衰弱和神经官能症，多是由于长期存在的精神因素或连续紧张的脑力劳动，使大脑皮层兴奋与抑制两大过程的平衡失调而发病，以青年为多见。

耳聋，多与听觉神经功能减退和肾功能虚弱及年老体虚有关。

美尼尔氏综合症的发病原因虽还不清楚，但大多发生于用脑过度或身体疲劳之后。

醒脑宁神功正是根据这些病因，由患者在气功入静状态下选取既便于操作，又有疗效的典型穴位进行自我按摩。如：按点太阳、攒竹、印堂等穴，可防治全头痛。偏头痛多因颈肌损伤引起，故"分筋醒脑"式的捏拿颈后大筋，可缓解局部肌紧张和痉挛，从而减轻疼痛。由于"搓手摩面"和"摩运寿眉"等式，可给印堂、眉腰、丝竹空、太阳、上关、耳门等穴一定强度的刺激，故有利于疏通气血，保护大脑，使大脑得到充分休息和调整，从而达到治疗美尼尔氏综合症和神经衰弱症的目的。"导引风池"对治疗偏瘫、耳聋、耳鸣有显著效果。

2. 按摩时要与呼吸紧密配合 按摩时令患者配合呼吸，是古老按摩学术的一种流派。宋代洪迈的《夷坚志》记载："赵三翁，名进，字从先，得孙思邈道要。为人嘘呼按摩，疾病立愈。"为了提高疗效，"醒脑宁神功"的每一式都有明确的呼吸要求。如：第一式"搓手浴面"，要求手向上摩运时吸气、向下时呼气。第二式"按点太阳"，要求点揉时自然呼吸，点按时深长吸气、徐缓呼气。第三式"摩运寿眉"，要求手指上提摩运时，绵绵吸气，手指下行摩运时，微微吐气。

3. 按摩时注意事项

(1) 按摩前先练静功，待收心入静后，再行按摩术。

(2) 按摩动作的次数和轻重，要因人而异。一般来说，

胖人宜重，瘦人宜轻，强者宜久，弱者宜暂。总之，要以按摩后感到舒适轻松为度。不一定受套路规定的次数所限。但也不宜次数太少或用力过小，当然也不能用力过猛。

（3） 被按摩的部位有皮肤病或疮疖，不宜按摩。

（4） 按摩时要心静神宁，排除一切杂念。

（5） “醒脑宁神功”的活动量较小，如果体质尚好，可以酌情加练“舒心平血功”、“导引保健功”其疗效更佳。

（八）醒脑宁神功功法

第一式　搓手浴面

预备式：两脚开立，与肩同宽，头颈正直，全身放松，宁神降气。

动作：两臂屈于胸前，两掌心相合，轻搓二个八拍，使劳宫穴产生温热感。

继之两掌分别从承浆→颊车→客主人→发际→神庭→印堂→紫髎→迎香→人中→承浆各摩运一周，同时大拇指指腹在耳后上下按摩。

练功次数：做四个八拍。每两拍摩运一周。

要点：两掌心全部摩面，动作要轻松柔缓，摩面时两眼轻闭；手向上摩运时吸气，向下时呼气，气沉丹田。

功能：畅通面部气血，调达心肺二经脉，使脸色润泽。可治中风口眼歪斜、三叉神经痛、面神经麻痹等症。

第二式　按点太阳穴

预备式：两脚开立，与肩同宽，身体正直，大拇指指腹托在翳风穴上，食指指腹轻点在太阳穴上，其他三指自然弯曲。

动作：第一和第二个八拍食指和大拇指均作向上，向前点揉穴位的动作，第三和第四个八拍作向上、向后点揉穴位的动作。每两拍点揉一周。做完四个八拍后，大拇指指腹和食指指腹分别点按在翳风穴和太阳穴上不动，作细匀深长的呼吸九次。

练功次数：做四个八拍。

要点：点、揉、按穴时，力量由轻到重，病情严重者手法可重些。点揉时自然呼吸，点按时要深长吸气，徐缓呼气；气沉丹田。

功能：点揉太阳（经外奇穴）、治疗全头痛，头昏；点揉翳风（手少阳三焦经穴）：治疗耳聋、耳鸣、中耳炎、腮腺炎、眼病和面神经麻痹。

第三式　摩运寿眉

动作：上式不停，大拇指指腹仍点按在翳风穴上，其他四指并拢分别从眼角外侧（太阳穴）向上推按入头维、过神庭、循印堂、经攒竹、鱼腰、丝竹空达太阳穴。（摩运一周为一拍）。各做二个八拍。

要点：四指并拢用力要适中，速度要缓慢；手指上提摩运时，绵绵吸气，手指下行摩运时微微吐气；气沉丹田。

功能：摩运头维，能清头开窍，主治偏头痛、目眩、眼病；按摩丝竹空，能调合气血，主治偏头痛、眼病、面神经麻痹。

第四式　画顶揉发

动作：接上式。两掌上移，掌指分开，用指尖从前向后画顶，一直画到颈后部，做二个八拍后，将掌心（包括掌根掌心、掌指）紧贴头顶，从前向后揉动发根二个八拍，力争

全部揉到。

要点：画顶时，力点主要在指端，掌心成凹状，掌根轻擦头顶。揉发时全掌用力，速度均匀，轻松柔和，呼吸自然；气沉丹田。

功能：畅通任督二脉，祛风止痛，清醒头脑，稳定血压，使头部血液供给充分，防治脱发，增强记忆力等。

第五式　导引风池

动作：接上式。五指仍做画顶梳头动作，从前向后，当掌按摩到头后时，大拇指指腹沿风池穴（为胆经穴位）从上向下作导引按摩，一直到颈后大筋两侧，做二个八拍后，两中指端点压在百会穴。食指和无名指点压在四神聪穴，大拇指点压在风池穴上，做细匀深长呼吸九次。

要点：用力要适度，以略有酸胀感为好，呼吸自然；气沉丹田。

功能：息风健脑，主治中风、头痛、眼病、鼻炎、感冒和耳病。

第六式　掩耳鸣鼓

动作：接上式。两臂内旋，使掌心掩住两耳孔，两肘略低于肩，掌指相对抚于头后，中指指腹点按玉枕穴不动。然后呼气时掩耳，吸气时两掌骤然离耳做（2×8）次。

不停，两掌心掩住耳孔不动，将食指先搭在中指背上，继而连续用食指指腹点击玉枕穴（2×8）次，点击时内耳咚咚作响如鸣鼓。

要点：鸣鼓时耳孔一定要掩实，食指点击力量要短促而富有弹性；呼吸自然；气沉丹田。

功能：调达足太阳膀胱经脉（玉枕穴属该经脉）；预防

耳疾，锻炼听觉，有助于耳目聪明，头脑清醒。

第七式　对抚清颅

动作：接上式。将两手上下排开，左手在上抚住玉枕穴附近，右手在下抚住天柱、哑门等穴位附近。然后对抚交错按摩（4×8）次，对抚幅度以左右指尖触耳为度。

要点：对抚按摩时，全掌紧贴后脑，速度适中，力量可稍大；呼吸自然；气沉丹田。

功能：调达足太阳膀胱经脉，补肾健脑，降低血压，治疗偏头痛，增强记忆力。

第八式　分筋醒脑

动作：接上式。将两手移至天柱穴附近，大拇指指腹在颈后大筋外侧，其它四指在大筋内侧，继而相捏把大筋上提外分，此动作要用两肘尖相靠的力量来完成。共做（4×8）次。

最后两臂外旋使掌心朝身后，掌指背贴后脑，从上向下轻轻摩运至颈后侧方（2×8）次。

要点：颈项部要放松，顶平项直；捏筋分筋时，力量要适中；肘尖相靠时呼气，两肘外张时吸气，气沉丹田。

功能：醒脑宁神，明目清心，改善颈项部血液的供给，防治颈椎病。

（九）健脑自我按摩七法

功能：健脑全神，聪耳明目。可改善脑部血液循环、提高大脑的供氧量，有益于大脑皮层的功能调节，对益智健脑，增强记忆有独到的效益。

穴位：风池、攒竹、太阳、百会。

方法：本法为孙维良同志所编制。以四穴三法用作于整个头部，突出手法得气感应，具体介绍如下。

1. **按揉风池**：取坐位，用两手中指的指端附着在颈后"风池"穴，然后逐渐用力按压，待穴区出现酸胀得气感时，再以手指向内作环形揉动，直至酸胀得气感传至同侧前额眼区，再行气（行气，指手法下所得的感觉）片刻，移指向下按揉颈后约1分钟。

2. **点按攒竹**：屈肘，两手半握拳，拇指伸开，以拇指指端附着在眉头下缘攒竹穴。然后两拇指逐渐用力向穴位上顶压，待穴位周围至眼区有酸胀得气感时，行气约1分钟松指。

3. **按摩太阳穴**：用两手拇指指腹附着在头两侧的太阳穴，逐渐加压按揉，待酸胀得气感自穴区扩散至头两侧时再行气约1分钟。

4. **挤按百会穴**：用两手中指指面附着在百会穴，指距约2厘米，然后用两指作对称挤按，待酸胀得气感扩散至头顶部，再行气约1分钟。

5. **屈指按头**：两手五指指间关节屈曲，五指指端附着在与手同侧发际边缘。然后五指同时用力按压，按压时应待酸胀得气感出现后再向后移，再按至头部，为一次。依上法操作约3～5次。

6. **摩面擦耳**：两手如络面状，掌面紧贴在同侧面部，作上下往返擦动至面部出现热感后止，约10～15次。然后两手掌面横置两耳，均匀用力向后推擦。回手时将耳背带到向前推擦，往返交替约10～15次，以两耳出现热感后为止。

7、 **掩耳弹脑**：同鸣天鼓法，参见于前。

按：本法适用于平时大脑的保健，对学习、写作、思虑过度引起因头昏脑胀、精神不振、思维迟钝等脑疲劳症状及神经衰弱，若如法操作，必获良效。一般可日行两次，早晚习用。若用于防治疾病，临症时即刻用上手法治疗，随手法操作，症状即可获得缓解。

（十）超觉静思法

本法是日本川畑爱义博士创造的，和我国静坐气功有相似之处。其作用正如博士自己所述的：“超觉静思是使大脑充分发挥机能的最高技术。”“超觉静思是这样一种技术，它能够巧妙地激发（大脑）左半球的力量，去影响右半球，从而使右半球最大限度地发挥思维能力。”“超觉静思是控制意识的钥匙！”

本法具体可分静坐（调身）、调整呼吸（调息）和真言（默念字句）三个阶段，共需3分钟。

第一阶段——静坐　名曰静坐，实则是调身，即按一定要求调整身体姿势，调身的要求和我国静坐的姿势大同小异，理为一类，都是“从形入心”。书中所介绍的坐姿为正坐、结跏趺坐和半跏坐几种，不必拘泥，可采用我国习用的静坐姿势，以舒适安宁为准。

第二阶段——调整呼吸（两分钟）　并用腹式呼吸，双眼微合，不濾劲用力，可配合数息法来集中精力。

第三阶段——真言（一分钟）　真言阶段要求双手搭成“天地人一体之相”（双手合十置于胸前）。然后默念真言，即默念一些良性语言。真言“应该尽量选择包含着自己

愿望，并能使自己产生信心的句子”，“使关键词和自己融为一体，就一定会开出一条成功之路”。真言实为默念字句的意法，它是一种“精神安定法”，是一种“精神胜利法”，其关键是“应该使自己和那句真言融为一体，而且必须使真言成为自己的第二知觉，使一定成功这句话充满身体的所有细胞”。

（十一）自我健脑操

功能：健脑、安神、舒筋活血，通利关节，对用脑过度、神经衰弱、失眠健忘等症都有一定的效果。

方法：自我按摩共八节，由蔡复生同志所编制，都采用盘膝坐位进行。

1. 搓脚掌：左手握左踝关节，右手来回搓左脚掌前半部（以涌泉穴为中心）30次，然后右手握右踝关节，左手搓右足掌前半部30次。

要求：稍用力，搓至脚掌有发热感，动作缓和连贯。

2. 揉膝：两手按于两膝髌骨上，由外向内揉动30次，然后再由内向外揉动30次。

要求：揉动时手不离开皮肤，轻度用力，膝部感到舒适即可。

3. 揉腹：一手掌叠于另一手背上，按于腹部，以脐为中心，先顺时针方向揉腹30次，再逆时针方向揉腹30次。

注意：揉腹时以不引起腹部疼痛或不适为度。

4. 抹腰：两手叉腰，（四指向后）沿脊背旁自上而下抹至臀部，共30次，如发现有压痛点，可用手指在局部按压20～30秒。

要求：抹腰时指端用力，使腰部有发热感。

5．**搓胸**：右手平贴右季肋部，向左上方搓至右肩部，共30次；然后左手平贴，自左季肋部搓至右肩部，共30次。

要求：用手掌搓至皮肤发红。

6．**搓颈**：两手掌从左右下至枕部来回搓30次。要搓及耳根和风池穴，搓至皮肤发红，速度稍慢，经风池穴时指端按压数秒钟。

7．**梳头**：两手手指稍分开 微曲用力，同时自额部梳至枕部，共30次。要注意把整个头部均梳到。

8．**搓手按穴**：一是用两手五指分开，手心相对，手指相互交叉，搓手30次。二是用右手掌贴在左手背上，五指分别插入左手五指之间，搓手30次。三是用右手拇指先后按压左手睡眠穴（合谷穴与三间穴连线的中点）、神庭穴、内关穴，每穴按压20～30秒，然后两手交叉，方法相同。

要求：搓手时以指根部为主，按压穴位应有酸胀感。

第二章　心与养神修性法

一、脑与养生术之探微

（一）想象疗法

人脑对已有表象进行加工改造而形成新形象的过程叫想象。想象的内容可以是客观存在的，也可以是当时还不存在的，或现实中根本不可能有的形象。存想“身似冰壶”、“心如秋月”、“存念心气赤、肝气青”等等，这些身体和内脏的形象都是不可能存在的，是想象出来的形象。“内视丹田”、“内观其心是什么样子”，都不是真正的视和观，只不过是想象自己看见了体内某一脏器或某一部位的形象。内听、禅观、意呼吸法都是想象的方法，由想象产生的信念，能给人们带来巨大的力量。当一个病人坚信某种治疗会起作用时，这种治疗就一定会生效；当一个病人怀疑某种治疗无效时，这种治疗就会失灵或无效。

据美国学者编著的《科学技术的惊人突破》一书记载：在给一位晚期淋巴肉瘤患者服一种药前，医生告诉病人这种药是治淋巴肉瘤的特效药，临床多次试验效果显著。病人也坚信这种药物有良效。结果只用药一次，病人肿瘤就消失了，原先卧床不起的，也恢复到能走路了。其后，有几份研究报告宣称该药对淋巴肉瘤无效，患者听说后肿瘤复发了，不

久又卧床不起。医生就告诉病人：这个研究报告的结论是错误的，并且用了该药的双倍剂量（实际上是注射水），这位患者的病情再一次得到了缓解。最后，当病人得知美国医学会与食品和药品管理局正式声明此药对肿瘤治疗无效时，病人几天后便死了。此病例虽无最后客观结论，但足可以说明坚强的信念可以增加人的抵抗能力，延缓生命。想象疗法帮助病人确立的信念，常常可以产生事先意想不到的良效，这在古今临床上亦是屡见不鲜的。想象疗法是在宁静、怡悦、欢乐、舒畅和自信等良好的情绪状态下进行的。有了这些良好的心理状态，烦恼、苦闷、抑郁、悲观等消极的情绪，都被排除在患者的意识之外，因而能促进身心的健康。苏联著名的生理学家巴甫洛夫曾经指出："无论躯体还是精神上的愉快，都可以使身体发展，身体健康。"

(二) 心理暗示疗法

心理暗示疗法出自于本世纪60年代，苏联学者在巴甫洛夫学说理论影响下形成的催眠术理论。这个理论认为局部的兴奋传导进入大脑皮层引起大脑皮质的抑制以及受催眠指令的暗示所导致的大脑抑制状态。近年来，被国内学者及一般研究人员借以解释导性气功的过程。

苏联著名科学家巴甫洛夫在他的著作中对暗示及催眠术的原理进行了有益的研究，并提出了他的解释（见《巴甫洛夫全集》卷Ⅱ，第 2 册，第207～208页）。

"暗示与自我暗示是大脑半球一定点或区的集中兴奋过程中，表现为一定兴奋、感觉或其痕迹——表现有时由情绪，即皮质下面的兴奋所引起，有时紧急地由外界造成，有

时借助于内部联系，即联想造成。这样一种具有优势的，无规则的，和不可克服的兴奋作用……。”

开天目术就是脑暗示术的一种，它是一种以自我暗示为诱导开发自身能量的方法。

天目也叫心眼，位于第三脑室松果体附近。开心眼是人解脱的开始，从物质基础上讲，天目是“真我”的显现之地，也可以称之为“圣门”。

对任何人来说，都有开天目调动“真我”的机会，但由于自我暗示能力的高低之分，所开天目（心眼）的程度也不同。

天目开首先能见外气，增加了肉眼所望尘莫及的视力，因而具有透视功能。

（三）生物回授法

该理论产生于1960年，是由美国医生首先提出来的，是一种帮助人们利用大脑条件反射，控制身体内部某些生理功能的方法。具体方法是：运用生物回授器，如肌电器、皮肤电阻仪等的检测，收集人体生理功能变化的各种信息，并转变为听觉或视觉信号告诉受试者，让受试者意识到自己内部某一机能的状态，主动去加以控制、调整，使之向自己的要求靠拢，并不断通过信号与调整之间的联系去“修正”其结果。“生物回授”理论传入我国后，被广泛运用来说明气功的机理并逐渐用于临床的气功疗法之中，同时也借用于研究意念对人体气功状态的调节结果。实际上临床及实验研究所表明的气功对于人体机能的双向调节作用都包含了“生物回授”的原理。

1960年美国医生马里纳西和霍兰德在治疗中风和外周神经损伤的患者时发现，将患者功能受损组织的肌电图变成视觉或听觉能够接受的信号并作用于患者自身，通过患者的意识活动，病情能较慢好转。1964年，安德组斯医生用同样方法观察20例半身不遂患者，也获得同样结果。1969年，他们研制了由皮肤电阻回授计、血压回授计、皮温回授计、肌电回授计等组成的系列电子监测仪，建立了“生物回授方法”。1970年美国成立了专门的“生物回授学会”并逐年出版研究年鉴。

据近两年的报导，这种“生物回授法”治病疗效很好。一个显著的例子是，年仅10岁的美国少年葛雷特·波培患恶性肿瘤，因脑部肿瘤所处的位置不能手术，医生们宣布他最多只能活半年，但由于让葛雷特采用了“生物回授法”，即用独特的精神意志与疾病作斗争，在脑子里描述与肿瘤作斗争的画面，每天做25分钟，8个月过后病情明显好转，又过了两个月肿瘤完全消失，患部扫描测试，肿瘤已毫无踪形。

“生物回授法”的另一个相反的例子是美国最近所做的恶念致毒的心理实验。该实验表明，当人恶念滋生时，身体上的某种液体转为致毒素渗入器官。如使人向冷杯中的玻璃管一端呼气，吐出的气遇冷凝集在试管内，如果此人心理正常，则其溶液透明无色，如果此人埋怨、暴怒、妒嫉、仇恨，即呈现出不同色彩，且内含致病毒汁，数分钟内可致死一豚鼠。此说虽无更充分的科学依据，但可以说明不良的情绪，可导致事物不良的结局。

(四) 静坐、入静与禅的养生术

静坐，是一种以超然沉思的方式进行养生的传统方法，在今日，美国称之为TM（静坐技术）。人们在做TM时，意识上达到宁静的灵敏状态，即既保持身心平静，又处于思维活跃状况。

哈佛等几所大学的研究者 曾对一些平均年龄在81岁、来自73所养老院的老人，进行跟踪研究，共分四组，一组做TM，另二组做其它放松术，第四不做任何功术。三个月后评估，发现做TM的人，体质明显改善，心脏的收缩压平均从140毫米汞柱降到128毫米汞柱。临床心理试验也显示，做TM的老人思维更为活跃，记忆力也比其它小组的人强。三年后，TM小组的人全活着，而其他三组的人分别有部分成员去世。多年来的研究曾证明过，TM对衰老因素，如血压、视力、认识能力及激素水平，有明显的改善。这一结论是对传统观点（认为所有的放松术效果都相同）的挑战。

如伊利诺斯·法尔森博士研究打坐者的新陈代谢变化，认为静坐是精神病及过度紧张所引起的消化器官溃疡治疗的较好方法。华莱士博士认为打坐所产生的生理与心理变化有关暗示有第四体意识现象。本森和华莱士对40名男性打坐者的实验表明，打坐进行到5～10分钟时气耗量减低17%，同于7小时深睡的变化。血液中乳酸块浓度也会降低，皮肤的抵抗力以及α波会增强，由此可见到皮肤高度松弛现象。

入静状态不是轻而易举就能达到的，这要经过一个渐变的过程。一般的入静过程可以作如下描述：

在环境比较安静的条件下，先做准备活动，稳定情绪、

舒展肢体。

按功法规定，采用一定的入静方法，如意守丹田，将意念活动守在丹田部位（调息、调身同时进行）。时隔不久杂念产生，或想起日常事务，或考虑到明天工作，而没有守住丹田。一经意识到杂念的干扰，即收回烦乱的思绪，将意念活动集中于丹田，保持了一会，又心意奔弛，千头万绪。再加以排除……意守丹田与杂念出现反复交替，杂念渐渐减少，而意守丹田时间渐渐延长，逐步进入到入静状态，入静程度由浅入深。

浅入静：杂念出现很少，偶有出现能很快排除。呼吸均匀，姿势舒适，心神安静，头脑清晰。有温暖、肌肉微动等感觉，但易受外界干扰，稍有响动即破坏入静状态。

中入静：在浅入静的基础上，杂念完全排除。可以感知躯体的细微变化，可有良性幻觉出现。较少受外界干扰的影响。

深入静：心神极其安静，意守丹田若有若无，周身舒适，无幻觉产生。可以感知体内的“气息”变化。外界干扰基本不受影响。

上述过程，简言之即是：稳定情绪，意守开始，排除杂念，逐渐由浅入深地进入到入静状态。

1. **存想类** 存想也叫“存思”、“存念”、“存”、“想”，《古今医统大全》有“摄生之要莫大乎存想”之说，可见这种方法在气功锻炼中占有重要位置。存想方法是在《天隐子》中提出来的，“存谓存我之神，想谓想我之身”。这就说明了存想法是神不外驰，意想自身。如“存想吾身要身似冰壶，心如秋月”，“常存心为炎火如斗，煌煌

光明”就是如此。但实际上存想的内容并不局限于自身，还存想体外的其他事物：“存想月中各有紫青绛之色气，如云霞霧浮出面前……。复存想面前云气晖晖霍霍，灌入瞳子。”由此可见，存想法就是意想体内外某些事物，以诱导入静的方法。与此相似的尚有内视法、内听法、禅观法、意呼吸法，意想某些事物等方法，这些方法从心理活动的特点上看，都是表象的运用。表象是人脑对以前感知过而当前又不在眼前的事物的形象的反映。它是以直观形象来反映事物的，就意味着在心中看见某种事物或听见某种声音。“意想某些事物的方法”有意想自己的生活经历中那些美好的、愉快的、幽静的、令人心旷神怡的、引人入胜的景物，以及使人轻松舒适的某些感觉，就是在脑中浮现出以前感知过的事物的表象以诱导入静。

2. **默念字句类** 《气功养生学概要》中即有这一方法。就是在内心不出声地诵念某些字、词或句子以入静的方法。字句的内容都是对身心有益和诱导入静的，如默念“静”、“放松”、“练好气功保健康”等。根据病症的不同还可以选用不同的字句。历代文献中的“微咒”“閉目施念”，“默念”就是这种方法。

可以归属此类的还有：念口诀、意会词义、六字诀、数息、计数等方法。

这些方法都有内部言语活动。一个人利用某种语言来表达自己的思想或与其他人进行交际的过程，就叫做言语。言语活动的各种形式可以根据其不同的特征加以分类，通常把言语分为外部言语和内部言语。内部言语不是同别人交际的，是人自己同自己说话，是在进行思维时所伴随的言语活

动。内部言语的主要特点是不发出声音，周围的人听不到（或声音很小旁人听不清）。默念字句法的“默念”和六字诀要求“念时不得有声”，都具有不发出声音的特点，正是内部言语。数息法、计数法是在心中默数呼吸或计数，也就是要默念数目字，因此，它们无疑也是内部言语。

3． 意守自身部位类 这种方法是把意念活动守在自己身体的某些部位上。常用的有意守腧穴和意守经络法。根据意守部位的不同，有不同的意守方法。如意守丹田（前丹田），是集中注意感觉丹田部位随呼吸一起一伏的运动状态。放松功的意守是注意体会自身肌肉、皮肤放松的感觉。意守经络可以想象一有形物体沿经络运行，并产生相应的感觉。意守某一腧穴，则想象一尖锐物体顶住穴位的感觉，或想象穴位之处有一个球或点。意守前丹田也可以是在脑中重现脐部的表象。

4． 意守空间实物类 “这是练功者在练功时把自己的意念活动，意守在空间的某一实物上借以诱导入静的方法”。凡是眼前存在的给人以平静、愉快感受的实物，都可作为意守的对象。如赏心悦目的花木，平静的湖水、优美的绘画、雕塑，蓝天、星空等，都可以意守，具体方法是宁静地注视着实物，把意念活动集中在实物上。

这一方法是通过长时间注视某一实物，以减少其他视景刺激转移视线，分散注意，将心理活动集中在注视的对象上而排除杂念。不难理解，视鼻端、目视足尖的方法，同样是利用视觉器官，注视某一对象以入静的方法，与上述方法稍有差别的是，注视的对象不是外界实物，而是体表部位。

5． 静坐的目的 静坐对于男女老幼的健康，都有帮

助，可使耐寒力和消化力增强，且使皮肤润泽，并有美容的功效。尤其是需要长期疗养的如：肺痨、神经衰弱、心脏病、慢性肠胃病、风湿麻痹、关节酸痛、以及失眠等症的病人，他们每日愁眉苦脸，怀念自己的前途与现状，愈想愈悲哀，结果使病况日趋严重。假使学习静坐，精神凝敛，则心境日趋愉快，就足以增加对疾病的抵抗力，最后必然能克服病魔，转弱为强。

有人怀疑静坐易使人陷于孤寂消极，殊不知人生态度的积极或消极，由于健康的影响是很大的。静坐能增长健康，就可以纠正消极的流弊，也就是说可以增长工作的效能。因为体力增强，从事劳动，就不会时常感到疲倦。从另一方面讲，过度疲劳会损害健康，所以劳动之后也需要休息，静坐可使脑神经思维静止，则又是一种最佳的休息。

6．**静坐的方法**　人的机体要想保持健康长寿，就必须使气血运化功能保持协调平衡。习练静功之所以有祛病延年之效，根本原因就在于一个"静字"协调了运化功能的平衡。大脑智能的开发、特异功能的产生，也可以由此而来。道家之祖老子主张"清静无为"，即"归根曰静"，说的是意静方能识得事物的根源；佛家之祖释迦牟尼主张"应生清静心"，"信心清静，则生实相"，说的是心静才能感觉到事物的本质。可以说，由于他们从"静"字上有深刻体会，明白了养生的道理，才具备了一般人所不具备的特异功能。在科学技术不发达的古代，他们被说成是"神仙"，实在是一种误解。

静坐修持，向来是中华气功的重要组成部分，它哲理深奥，效果明显，乃简便易行而又无任何副作用的养生妙法，

只要习学者具备信心、诚心、虚心、恒心和悟心，定可获得理想之效果。

（1）静坐的姿势

佛门中各个宗派大多采用“七支坐法”，又称“跏趺坐”，即俗称的盘足坐法或盘腿坐法。它合于天然的法则，很象胎儿在母体中的静姿，安祥、舒适而宁谧。所谓“七支”，就是指姿势的七个要点：

① 双足跏趺坐“双盘足”，这种姿式佛家叫“莲花坐”。把左足放在右足上面，叫“如意坐”；把右足放在左足上面，叫“金刚坐”，这是单盘。双盘则是把两种单盘结合起来。开始习坐，单盘也不可能，可以把两腿交叉架住，这叫“自然盘”，亦称“散盘”。单盘时，坐处必须垫高二三寸，初学者两腿生硬，可以垫高四五寸，日久可以降低，否则重心不稳，易致气脉阻塞，身体不适，影响入静。

两足跏趺坐，不但可以使气不浮，并且可以使气沉丹田，循脉流动，反归中脉（冲脉）。待到脉解心开之时，才能妄念不生，身心两忘进入大空境界。此外，把两足交叉盘曲起来，好似树枝卷曲，使它的生发能力不致向外分散，反归其根本而培育本源，使机体更加强壮，这已为千百年来无数人的实践所证实。

② 脊梁直竖，使每个脊椎如算盘珠似的迭竖。直竖并不等于拘急板硬，所以要求直而不过分用力。若是身体衰弱或患有病痛的，初习不必拘泥直竖，待稍有进步后，再逐步端正起来。

人体内的脏腑气脉舒泰。如果背脊弯曲不正，五脏就不

能保持自然舒畅，反而容易致病。

③ 左右两手环结在丹田（小腹）下面，平放在胯骨部，两手环结，就是手心向上，右手背平放在左手心上面，两个大拇指轻轻相抵，这种姿式，佛家叫“结手印”。

两手双足交叉盘曲，可使气血左右交叉散发而归于原始整体的圆极，人体生物电能，自身相互交流，既使减少体能的耗散，又可自相调剂而恢复体能。

④ 左右两肩微微张开，平整舒适，保持胸部舒展，使肺部充分扩张。不可沉肩弓背，如果肋骨压垂，就会影响肺部舒缩。

⑤ 头正、后脑微向后收放，下颌内收，稍微压住颈部左右两大动脉，项直松舒，收颔藏喉，头顶轻灵。

头顶是指百会部位，上顶青天有凌空之势，而心有悬在空中的感觉。顶不可用力，过于用力则气血上冲，因而只注意百会穴轻轻上顶即可，如此则有助于督脉之气自然上升，即“神气贯顶”；任脉之气自然下降，即“气沿丹田”，从而增强任督二脉的内气循环。后脑是思虑记忆的机枢，颈部动脉能运输气血到脑部，后脑后收、下颌微压颈脉，使气血运行缓和，有助于减少思虑，容易入静。颈项是头与躯体联系的枢纽，直中有松，则可保持住经络气血上下运行通达。下颔内收，头自能上顶，脊椎亦随之扩开，自然能影响督脉，使之机能旺盛；藏喉是将喉结上凹陷处藏住，舒松胸部，这样内气自然下降，增强任脉功能。藏喉必须收颔，收颔自然顶头，同时又能使鼻准对脐，头、身上下一致。

⑥ 双目微张似闭，含神正视，眼睛似开非开，半睁半闭，视之无睹，目光随意定在座前二、三米处。如平常多用

眼睛工作的人，在静坐之初，先行闭目为佳。所谓含神正视，即定睛凝神，意视左右上下内外整体。

一切意识活动和脏腑气血的盛衰变化都能通过眼神而形于外；外界的一切也能通过眼神反映到脑而影响整体，做到正视，必须思想高度集中——静，从而使散乱的心思凝止，精神自会内守，真气自会洋溢于五脏六腑四肢百骸。

⑦ 舌轻轻舔舐上腭，口微闭，上下牙轻轻接触，似着非着。舌舔上腭，任督自然接通，产生津液，帮助消化，同时要面带微笑，使面部神经松弛，心情自然就放松了。

形体是生命的基础，乃气之所寄，意之所依，在开始修习静坐时，应特别注意，保持规范的姿势，体内的气机自然调畅，于是产生大乐的感受。如果形不正，则气不顺，气不顺则意不宁，养成习惯，对于心理和生理都有影响，并且容易得病。

（2）注意事项

① 静坐时，应将裤带、领扣等物件松开，使身体完全松弛，处于自然状态。

② 刚用完餐不可就坐，以免影响消化；饥饿时不要打坐，以免分散精神；如觉昏昏欲睡，不可勉强静坐，宁可睡够了再坐。

③ 坐功时空气必须流通，但不可使风直吹身体；天凉时要把两膝和后脑包裹暖和，即使热天亦不可裸露膝盖。打坐时风寒侵入体内，药物难治。

④ 初习静功，不要勉强久坐，但也不能时间太短，以每次40分钟，次数多些为宜。

⑤ 收功时，先用双手搓擦面部及两脚，然后离座作适

当运动，使身体恢复常态。

关于气功静坐中的意念活动，也就是如何用心的问题，传统的儒、释、道三家，以及印度的瑜珈、欧美的催眠术，宗教的祈祷，斋期避静等都属于用心方法，说起来非常复杂，不准备分析，简而要之就是绝虑弃欲以养神。首先要使心中没有妄念，用心求静。一般人的心理和生理状态，习惯于动态。在心理方面，如意识、思想、知觉、情感等，好比多条的瀑布，澎湃如江河；在生理方面，血液的运行、神经的感受、气息的运行，时刻都会发生苦乐的感受，尤其在静坐的时候，酸、痛、冷、热、胀、麻、痒等感觉比不静时还要强烈，心欲静而动乱愈多，思虑营营。其实这是静坐的第一步功效，只要你不摇不动，不去增加，不去减少它，慢慢地再静止下去，自然就会入静了。意念集中，机体的放松，解放了积聚在身体中由于自控系统失调产生的压力。意念的集中使自身逐渐学会对意识的控制，抛开外部世界的纷扰、烦恼、失望、嗜好、幻想等等，使整个心田获得平静。就象一个深深的湖，当水波荡漾，涟漪迭起的时候，湖面受到纷扰，而当只有一条波纹时，湖水就获得平静清澈，我们就越能看清湖水深处。如果我们的思想、意识感觉也能集中到一个点上，那么我们的心田也会变得平静而又清澈。至于如何集中意念，方法很多，有关文章多有介绍，可以参考。只要肯下功夫习练静坐，到了相当的火候，生理的气机自然而然发生变化，身心就会得到极大的益处。

二、炼心养神术

（一）炼心第一着——无心忘我

气功家认为，人身以气为本，以心为根，故练功要以静心为本，不能有妄念。妄念一生，就少了一分真气。故“念”字之形是人有二心，有二心则不能专一 百事不成，所以练气功者要养心治心，使之寂然不动。心净则阳纯阴消，故练功者皆以“止念”为下手功夫。《规中指南》说：“牢擒意马锁心猿，慢着功夫练汞铅，大道教人先止念，念头不止亦徒然。”

静功功夫很注重“忘我”、“无我”，因而有“真我”即真神，“假我”即识神之说，都与无心、止念的概念有关。唐代大诗人白居易练功诗说：“身适忘四肢，心适忘是非，即适又忘适，不知吾是谁；百体如槁木，兀然无所知；方寸如死灰，寂然无所思；今日复明日，身心忽两遗。”这种状态，实际是忘我，心如死灰，无心了。无心合成个“炁”字，“炁”即真气。无心忘我，能调动激发先天真气显现出来，使后天之气转为先天真气，后天识神返还先天元神。佛学中的色界四禅定中的初禅是“念住”，也是止念、无心、忘我，激发调动真气，是一种气功意识。在这种状态下，真神用事，识神退位，气功中的炼精化气、炼气化神两步就是心之意念起主导作用的，而“炼神还虚”则达到了“无心”的高层境界，因为到这一步功夫深了，条件反射已形成，就不需再用意念了。意拳有“有意不如无意高”的说

法，不用心意就进入虚无飘缈的气功态。《悟真篇》诗曰：“药逢气数方成象，道在希夷成自然。”“希夷”就是听而不闻、视而不见，实则是真神取代了识神。达摩面壁诗也说：“如愚如讷火颟顸，万古人心生荆棘。”这都是静气功的高级境界。

炼气功若能做到无心忘我和胎息，也就是达到了“念住”、“息住”，自然神安体健，无得失之烦恼，无疾病之苦痛，那么益寿延年返复童真也就是可能的事，而“无心又无肺，便是活神仙”的夸张描述，也就可以理解的了。

（二）炼心第二着——观光自观

取一般练功姿势，坐势为好，站、卧也可以，只要全身放松，乱舐上腭，自然呼吸，集中注意力，眼睛轻闭，观看全身或某一部位即可。初练时，眼的内光引入小腹部、两膝、两脚心、两手心，时间一长所观的目标就会发出红黄的光亮。有红黄或蓝色之光时不要改变目标，这时要凝神观住，不可分散精力，越观越明亮，光亮越大，身体越热，越热越出汗。时间长了，明亮光气就会罩住全身，好象“佛光”笼罩。出现光气笼罩全身时不可使光再放大，最好守住一个时期，以后逐渐放大一个胳膊之远、室内之远、一村之远。功夫不断加深，逐渐放至全球宇宙，然后收功，由远而近收回小腹部。在观光过程中，眼光守一会儿再搓手、擦脸、摇身，最后慢慢睁眼。炼功时要去除杂念，不可胡思乱想。雷雨闪电后、发怒后、酒后不能炼。炼观光法要持之以恒，方能功效倍增。一般炼功时间是子丑或寅时，如果时间充裕，任何时间都可以。天晴月圆之际练习功效更大。练功时采取的方

位，春东、夏南、秋西、冬北。炼到一定程度，光环显现，一圈一圈不同颜色的光圈由内向外扩出，但收功时必须再由外向内一圈一圈收回，缩小到小腹部，下丹田。

（三）炼心第三着——观光了却

这里再介绍一种简单、切要，便于下手的一乘观心方法。在初下手时，应先结跏趺坐，然后一切放下。善事、恶事都不思量，合起两眼，细细返观自己的念头，那时定觉妄念忽生忽灭，来去不停。我只一味耐心观照，了知妄想无性，其体本空，即不随它流浪（不取），也不着意遣除（不舍）。这一妄念被自心所照，当下便能湛寂不动，以至自然化于无形，但其他念头，必继续生起，那时仍照前法细细静看。这样，每日至少坐一次，每次至少坐半小时至一小时，能多坐、久坐更好。久久观照纯熟，妄念自能逐步稀少（由慧资定），同时觉照的力量，也便逐步增强（由定发慧），渐渐看到一念不生，心源空寂。这时，虽无著无住，却了了觉知，便与般若自性相应。《华手经》说："汝等观是心，念念常生灭，如幻无所有，而得大果报。"说的就是这个意思。

（四）炼心第四着——十二正心法

老君曰：所言虚心者，遣其实也。

无心者，除其有也。
定心者，令不动也。
安心者，使不危也。
静心者，令不乱也。

正心者，令不邪也。

清心者，使不浊也。

净心者，使不秽也。

此皆已有令使除也。

心直者，不反覆也。

心平者，无高也。

心辰者，不暗昧也。

心通者，无质碍也。

此皆本自然也。

——见《修真秘诀》

上述十二正心之法，相传初得于太上老君之心法。所谓虚心，是指心中排遣一切烦恼忧郁之事；无心是指心中恬淡虚无，没有一丝杂念；定心是指心中有所定志，杂念不为所动；安心是指心危而不惧；静心是指心平如水，没有一丝波澜；正心是指心中没有偏邪之念，庄重而无倚；清心是指心中之意清彻如镜没有一点浊浪；净心者心中洁净而没有污秽之想，上述8种心法均在于清除心中不应有的东西，使心之境空灵圣洁达到“心中本无物，何处惹尘埃”的崇高境界。

除八种“已有令使除”的方法之外，还有四种“本自然”的修养方法。其中“心直”是指心中直而不反覆；“心平”是指心中平舒而无抑郁及争强好胜的激情；“心辰”是心中光明磊落、坦荡而不暗昧；“心通”是指心中无所拘束、自由而解放。

纵观十二正心之法，总的关键在于使人之心境宁静而空虚，思想自由而无碍。所以，十二正心之法实际上是一种通过炼心而达到神性相通的养性法。

此种养心法只有通过逐步地培养，长年的修炼才能获得。细心者不难发现：由“虚心”至“心通”，实际上是十二个逐渐上升的养生层次，前八个层次是较低的阶段，后四个层次是较高阶段，而“心通”则是最高阶段。

(五) 炼心第五着——灭动心法

《修真秘诀》云：

“夫欲修道，先能舍事。外事都绝，无与忤心，然后安坐，内观心起，若觉一念起，须除灭，务令安静。”

灭动心之法是道家、佛家养生法的必要过程，也是修炼之中最易反复、最容易前功尽弃的阶段，更是考虑一个人炼心之毅力的关键。人处在喧嚣的尘世之中，万般烦恼，千般诱惑，无不萦绕于心，有时多年修就之果，会在倾刻之间被刹那动心击得粉碎，所以炼心的灭动心法是应时刻不忘的：

“昼夜勤行，须臾不替。惟灭动心，不灭照心，但凝空心，□凝住心，不依一法，而心常住然，则凡心躁觉。其次初学息心甚难，或息不得暂停还失，去留交战，百体流行，久久精思，方乃调熟，勿以暂收不得，遂废千生生业。力得净己，一则于行立坐卧之时，涉事之处，喧闹之所，皆作意安，有事无事，常若无心，处静处喧，其志唯一。”

灭动心的结果是将那反复无常的心境炼成一潭宁静之水，时时以意念之手拂去片片飘落之叶，以保证动心之灭，杂念不生。

当然，灭动心心法并不是要人们停止思考，变成一具无任何活力的木乃伊，而是要人们在不断的沉思中保持宁静的

心境，这时的思想绝不是一滩死水，而是一汪清彻地流动着但相对宁静的山泉。

（六）炼心第六着——心藏修善法

“常以四月五月，弦朔清旦，面南端坐，叩金梁九，漱立泉三，净思注想，吸离宫赤色气入口，三吞之，闭气三十息，以呼之，填其虚府心穴，饵火离，灌玉女，神平体安，见人妖莫之害，金水不能损，神之至灵也。”

见《修真秘诀》

此种炼心法是五脏修善法的一种，它着眼于心气的修炼，以吞赤色而益心之离火，化生元阴之气，生生不息。至于“见人妖莫之害，金火不能损”之说，无疑是夸大了炼心法的效果了。

第三章　肾与养精补髓法

一、下丹田——练肾法

（一）肾生理说

1. **从内分泌学说看"丹田即肾"**　中医学的肾，现代医学将之分为肾与肾上腺，肾上腺又分为皮质和髓质。肾上腺皮质分泌的激素主要有盐皮质激素、糖皮质激素、性激素。盐皮质激素能调节人体内水和盐等物质的代谢；糖皮质激素能调节糖、蛋白质、脂肪的代谢，使机体对各种有害刺激的耐受力大大增强；性激素直接与男女的副性征和性功能有关，对人体正常发育和繁殖后代具有重要作用。丹田的元气能够温煦脾胃，使其运化水谷的功能正常，能够强身祛病"存之则生身，施之则生人"，肾上腺皮质激素的功能与之极其相似。

2. **从老年病的研究成果看"丹田即肾"**　肾脏衰，天癸竭，元气虚弱，则人体走向衰老。在老年病临床上，应用补肾药，使人体元气充旺，就能延迟人的衰老，这已为许多历代名医的临床实践所证实。

结果表明，补肾药可改善脑的感觉功能（如听力、视力等）、思维功能（短时图记忆等）、运动功能（如握力等），此外，性功能亦有相应的好转，其他如免疫力、体力、食欲

等均有满意的疗效。中医补肾益精的药物治疗老年性痴呆、脑动脉硬化症，大脑发育不全等，均有一定的疗效。

丹田是元气生发储存之地，而补肾的药物可以使人元气充实，使人延年益寿，说明丹田即肾。

3．从生命的起源看“丹田即肾” 《灵枢·经脉篇》曰：“人始生，先成精，……”《灵枢·本神篇》说：“生之来，谓之精”，人之初，是从精开始的。那么精从哪里来呢？

中医认为：“肾主藏精，主人体生长发育与生殖。”现代医学认为：精是在睾丸中生长并储藏，女性是由卵巢中产生，而肾上腺皮质本身也能分泌性激素。现在就可以认定：生育、婴儿的产生与肾及肾上腺有关。丹田元气充实，人才正常发育，而生育的物质来源于肾，综合中西医的认识，我们可认为：丹田即肾。

4．从内分泌腺体的相互关系看“丹田即肾” 现代医学认为“内分泌腺是人的生命腺”，中医学认为人生赖乎元气，已经有大量材料证实，体内的“气”与内分泌腺分泌的激素有关，或者明了地说：丹田即内分泌腺。

根据许多中西医结合的研究资料表明肾中阳气不足的病人，肾上腺皮质的内分泌功能低下，连带而来地垂体和下丘脑这些具有调节内分泌功能的腺体和器官都发生功能紊乱、低下，甚至整个内分泌系统（包括甲状腺、性腺等），都有不同水平、不同程度的功能紊乱。

由此可以看出，肾上腺在众多的内分泌腺中起着主导的作用，明代中医大家赵献可认为“肾为一身之大主”，看来确是如此，这也说明下丹田即肾与肾上腺，中、下丹田其根

在肾与肾上腺。

总之，修炼之士，首先要察觉动静之消息，更要了解性命之根蒂。性的根蒂在心，命的根蒂在肾。肾气动喻水，心心气动喻火。若以火入水中，则慧命安定而不外耗；若借风吹火化，通过火功升化慧命育成“真种”，培之育之，则为得丹之丹基。可见肾中之气化生真精，形成真种子是多么重要。故此，古代养生家留有名言：“腹内若无真种子，犹将水火煮空铛。”有了真种子，自然生根出芽，才能开花结果，才能改变体质，才算得上养生的起步。

（二）练肾的目的

1. 交通心肾 心在五行属火，肾在五行属水。心肾相交，寓有坎离相济，水火既济之妙。气功静坐能形成一种内养功法，此法能默运心火下行，可温补下焦元阳，对肾阳不足，命火虚衰者尤为适宜。古人介绍说：“欲心肾相交者，须于有意无意之间，运心中元神随呼吸之气息息下降，与肾中元气会合。……呼气外出之时，心中元神默默收敛，内气下降，与肾中元气会合浑融，不使随呼气外出，则息息归根，存之又存而性命之根蒂自固也。不但此也，此法须心肾互相交感，不惟心感肾，肾亦感心。当呼气外出之时，肾中元气原自上升，宜少加主宰之力，俾其上升之机稍大，始能与心中下降之元神欣欣相遇，互相交感。则一念在心，一念在肾，抱朴子所谓‘意双则合’也。然此法功候不可太过，使热力炽盛，宜休息行之。又宜清心寡欲，戒莲色欲，涵养真水，与真火相济，始能有效。”由上观之，此功既有调身（静坐）、调息（呼吸）、调神（意念）气功三要素；又有

宜忌禁戒，诚为临床可行之功法。若人素来“心火颇旺而相火少衰”畏坐凉处。经用上法，“数日觉下元温暖”宿疾消除。老人若“专心逢行”，管力精神毫不衰老，即严冬之时食凉物，坐凉处，亦毫无顾忌。

2．**交通脑肾** 督脉为“阳脉之海”总督一身之阳经，统摄元真；任脉为“阴脉之海”总任一身之阴经。两者既与肾中命火相系又上与脑通，有交通脑肾的作用，若二脉通泰，则周身经络畅通，气血调达，阴阳平秘，气和升降有序，益于健身延年。意通督、任脉，是以意气结合，用意引气贯通督、任脉。

在气功术语中称“小周天搬运法”。古人对此介绍说：“欲行其法者，当收视返听，一志凝神，使所吸之气下行归根。当其吸气下行之时，即以意默运真气，转过尾闾，循夹脊而上贯脑部。略停一停，又乘气外出之机，以意送此气下归丹田。真气之升降，借助于呼吸之外气，而实与呼吸外气之升降，息息逆行，丹经所谓巽风倒吹也。如此呼吸如环，督任流通，气化团结。”

意通督任法，具有培养元真，升清气降浊气之作用。功深养到之时，便会产生异常感觉。古人说：“如此周身如醉，神情如痴，统体舒畅，愉快莫可言喻，道家所谓药产者也。……盖通督脉可愈身后之病；通任脉可愈身前之病；督任皆通，元气流行，法轮常转，精神健旺，至此可以常生。”（所言常生，意即健康长寿）。

贯通督任可分为意通和气通。根据不同情况，各自可选择相应的功法。意通督任，适用于功底浅薄者；气通督任，适用于功底深厚者。内视功深之人，“气海之元阳充实旁

溢，督脉必有骤开之一日”。“气通督任者，纯凭先天内炼工夫，一毫不着后天迹象。迨至日积月累，元气充足，勃然而动，冲开督脉以通任脉，有水到渠成之妙。”两种功法虽有区别，但气通督任，有时亦可助于意通之力，气通督脉之人，遇有“此气发动十余次不能自通于任脉，转有蓄极下行之势，于斯知其火候已到，默默静候，迨其气又发动，即可助呼吸之气，立定天心之主宰，借巽风倒吹以默默运转轮，其气自能由督脉而达任脉。然此乃随元气自然发动之机而默为辅相，非有所矫强于其间也。”

（三）补肾功法

1．导引补肾法

①　李栖蟾散精法

补肾益精，治精滑梦遗。

端坐，收起两手，搓摩两脚心令热，施功运气，左右各三十口，故散精不走。



〔固精丸〕

知母（炒）黄柏30克　牡蛎（煅）　龙骨（煅）芡实　莲蕊　茯苓　远志　山茱萸　各90克

为末蜜丸，朱砂为衣，每服五十丸，空心淡盐汤下。

②　赵上灶搬运息精法

壮阳补精法，治夜梦遗精。

侧坐，用双手搬两脚心，先搬左脚心搓热，行功运气九

口，次搬右脚心，行功同。

〔玉关丸〕

人参18克　枣仁　牡蛎煅　五倍子　枯矾　龙骨各15克　茯苓30克　远志去心45克

上蒸枣肉为丸，每服五六十丸，空心莲子汤下。

③　黄花姑王祥卧冰

补肾固精，治色劳虚怯。

侧卧，左手枕头，右手握拳，向腹往来，脚在下微跪，右腿压上，习睡。收气三十二口，复运气十二口。



〔建中大补汤〕

人参多　白术多　茯苓多　甘草少　当归中　白芍多　川芎中　熟地多　黄芪多　肉桂少　杜仲中　肉苁蓉中　破故纸中

上加姜枣水煎，不拘时服。

④ 薛道光摩踵形

治专养元气精。

用手擦左脚心热，运气二十四口，复以手擦右脚心热，行功如左。

〔龟鹤二仙膏〕

鹿角500克　龟板500克　枸杞子250克　人参150克用坛如法熬膏，以酒化服 6 克至12克，空心下。

⑤ 陈希夷降牛望月形

专收走精。

精欲走时，将左手中指塞右鼻孔内，右手中指按尾闾穴，把精截住，运气六口。



〔神芎汤〕

人参　枸杞　升麻　川芎　远志　黄芪　甘草　归身　地骨皮　破故纸炒　杜仲炒　白术各等分

加生姜一片，莲子去心七个，水煎服。

2. 按摩补肾法

沿习相传，历代都把情欲视为伤身之大害，医、佛、儒、道谈及健身，均不忘专此评述，养生学家更是耿耿于怀，就精神压力而言无形实胜于有形，致使一些习武术、练气功、求养生者为此过虑，竟戒性欲，远房事，状如苦行僧。食也、色也，人之常情，这种欲望与生共存，节食者，其苦可知，断欲者又何乐可言？

〔功法一〕 固精法

① 搓涌泉：盘膝而坐，双手掌对搓发热后，两手紧握脚面，从趾根处起过踝关节至三阴交一线往返用力摩擦20～30次，然后左右手分别搓涌泉穴81次，搓动时意守涌泉，要不缓不急，略有节奏感。

② 摩肾俞：两手掌贴于肾俞穴，两手中指对命门，双手同时按从上向下、从外向里的方向作环形转动按摩，共转动36次（此为顺转，是补法，反之为泻，肾俞穴宜补不宜泻，转动时要注意顺逆），如有肾虚、腰痛诸病者，可以增进转动次数，转动时意守命门。

③ 抖阴囊：两腿伸开，后背靠实取半仰卧姿势，意守丹田，一手扶持阴茎，另一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动100～200次，换手再抖动100～200次，始做手法要轻，逐渐加力，待有一定基础后，改为单掌上下拍打阴囊100～200次。

④ 疏任督：一手置会阴穴，另一手则放在曲骨穴，然后两手同时用力摩擦睾丸、阴茎100次左右，换手再摩擦100次左右。初练时手法力度要轻，以后逐渐增加，操作时要意守丹田，呼吸自然，勿急勿躁。

⑤ 守会阴：会阴穴在肛门及前阴之间。意守时以会阴为中心，用以意引气呼吸的办法先吸后呼，即由会阴向上吸至下丹田，吸时肛门上提，再从丹田呼出，下达涌泉穴。如此呼吸36次。

⑥ 贯神气：站立，四门紧闭，意与内视至丹田后，稍停，用意引丹田气下涌泉，再顺两腿外侧上行，经两髋环跳穴至下丹田返中丹田；复由中丹田向两边分出，各以弧形上至项前正中璇玑处（即喉下部），再分两股由耳后高骨处；上至头顶泥丸穴，落于祖窍；直返玉枕，至夹脊，直至心窝；经绛宫（心窝下一寸三分）沉于丹田。如是反复运气三次后，即任其自发运动，可使肾气充实自如。

⑦ 固精体：这一步功法是在前六节修习百日后，适可进行。具体方法是：在行房事的过程中，当产生射精感时，即停止摩动（不要拔出阴茎，同时提肛收腹（方法同5）并用意念控制精液射出，待冲动停止后，继续摩擦片刻，视情况再结束房事。初次也可能不会完全控制住，此属正常，三、五次后即可完全控制。

〔功法二〕 炼裆法

① 推腹：仰卧，全身放松，调匀呼吸，排除杂念（下同），用两手相叠（左手在下），自剑突部位向耻骨联合推摩36次。两手向下推时慢慢呼气，将真气送入丹田，意念随着手掌的推动，体会手下的感应。

② 分阴阳：仰卧，以两掌自剑突下向腹两侧分推36次。向下分推时慢慢呼气，注意体会掌下的感应。

③ 按揉：仰卧，两手相叠（左手在下），在脐部左右旋揉各36次，自然呼吸，注意掌下感应，若触知腹部有腹

块，可按住硬块久久按揉并向硬块引气。

④ 搓腰骶：双手搓热，搓腰骶部36次，18次由上往下，18次由下往上擦搓，擦搓的同时点按双侧阴陵泉，三阴交穴各15次。

⑤ 揉睾丸：坐位，以右手将阴囊、阴茎一同抓起，虎口朝前，阴茎与睾丸露出在虎口的外面，将其根部握紧。先以左手掌心按在左侧睾丸上揉50次；然后换手以同样的方法揉右侧睾丸50次。自然呼吸，将意念集中在揉睾丸的那只手的手心里。手法要轻揉，睾丸以轻微酸胀，舒适不痛为准。

⑥ 震臀部：仰卧，两腿屈膝，使两小腿向臀部移至与床面垂直。此时以肩和足为支点，使臀部高高抬起，同时深吸气，提肛。约3—5秒后，臀部放下，以加大震荡力，同时全身放松、深呼气。反复15次。或臀部高高抬起后，深吸一口屏住，用力使臀部左右扭摆15次，臀部放下，深呼吸。反复15次。

⑦ 压大巨（脐下二寸，旁开二寸处）穴50次，早晚各1次。

⑧ 挂裆：站位，两脚与肩同宽。将备好的沙袋和纱布带放在床上或凳子上，并将纱布带结一个活扣备用。然后用一手将阴茎和阴囊一同抓起，再将纱布带的活扣套在阴囊及阴茎的根部扎住，松紧合适，阴毛留在外面，使扎扣下面的两条纱布带等长。最后把沙袋慢慢放下，约离地2寸，前后摆动50次。自然呼吸（不可用腹式呼吸）。以阴茎与睾丸充血，微酸胀、两侧腹股沟有轻微牵引感而不痛为准。

⑨ 摩股沟：站住，以两手循两股间浅表淋巴结上，由上至下摩擦36次，以皮肤表面轻微发红微热为度。

⑩ 捶肾：站位，两脚与肩同宽。以拳背交替捶击腰背部同侧肾区各50次。动作要柔和深透，呼吸要自然。

⑪ 通背：站住，两脚与肩同宽，两手握空拳，肩、肘、腕关节放松，以腰的力量带动两手，一手以拳心捶胸部，一手以拳背同时捶击背部肩胛骨下方左右各25次。

⑫ 扭膝：两脚并立，以手掌按膝上，左右旋扭各25次。

⑬ 滚棍：坐位，两足穿平底鞋，踏在圆木棍上前后滚动50次。

⑭ 收功：两手自然放在大腿上面，静坐片刻，搓搓脸和手，站起来自由活动一下，即可收功。

〔注意事项〕

① 最好在气功医师或有经验的人指导下练功，切忌急于求成。为医病，练功过程中禁止性生活；为保健，要节制房事。阴部手术疤痕、输精管结扎、阴部严重静脉曲张、下腹部手术疤痕挂裆疼痛，及急性睾丸炎、附睾炎等，不宜练本功。

② 准备沙袋、纱布带、圆木棍等用具。沙袋：长20厘米、宽17厘米的布袋，装入沙子2斤半，将口扎紧。纱布带：长85厘米、宽33厘米，将两端缝在一起，使成环形。圆木棍：长55厘米、直径5厘米。

③ 练功前排除大小便。每天练功1～2次。练功以轻松舒适为度。初练时，腹股沟、睾丸微有胀感是正常现象，一般6、7天后即消失。如反应严重，可减少练功次数。

3. 强肾法

强肾法是气功自控疗法调息补气功中最重要的基础功

法，有补肾益精作用。

① 起式：双手重叠（男左手在下，右手在上。女右手在下，左手在上），大指下方的鱼际穴放在肚脐上，手心的劳宫穴正对脐下一寸半的丹田（气海穴）。嘘气时舌从上牙龈移向下牙龈。嘘气要柔、细、匀、长，同时双手轻按腹部并屈膝下蹲，臀向后微坐，下蹲到膝头略超过脚尖的程度。嘘气后勿起，双手抬起，恢复乱舐上牙龈，用鼻腔吸气。（若边吸边起容易造成血压升高）吸气后，从下蹲式起立，并进行自由呼吸，开始做第二次嘘吸。如此共做 3 次嘘吸。

② 正功：

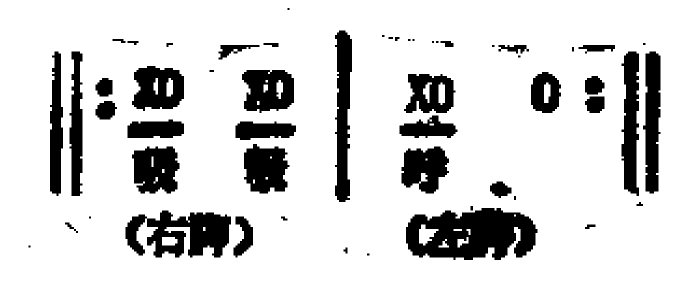
a. 先出右脚，脚跟着地时用鼻一吸，脚掌落平时再一吸，再出左脚，脚跟着地时用鼻一呼，脚掌落平时不吸不呼。

b. 出右脚的同时，左手从体前划一立弧，手心向体内，手掌中的劳宫穴对准膻中穴（在两乳头联线的中央位置），左手靠近身体，在右脚落平的同时，沿任脉向下导引至丹田，划平弧至环跳穴。

c. 出左脚的同时，右手从体前划一立弧，动作同 b，左右相反。

d. 出右脚时，头、腰从右向左转动，出左脚时，头、腰自左向右转动。

e. 两吸一呼要短促稍用力。



步速每分钟50—60步，共行走20分钟。

③ 收式：三开合、三嘘吸。

〔强肾法练功要领〕

① 头带腰转，腰带臂摆。

② 行进中全身松静自然。脚尖跷起，脚跟里侧先着地，以调动阴跷脉的肾气。腰是肾之府，转腰要大一些。

③ 两手划弧为立8字，胸前划弧为立圆，从丹田到环跳穴为平圆。立圆大，平圆小。两手手指伸开，似曲非直，指间似夹豆。

④ 练功行进中头不要向上下摆动，不要两肩下溜，不要胯转腰不转，不要撅臀。

⑤ 脑子要静，以一念代万念。即用自己的耳朵听呼吸，以排除杂念。

二、补髓益智方药

（一）益智方

〔服 黄 精 方〕

来源：《太平圣惠方》，卷下，页3023。

制法：用黄精根茎，不限多少，细锉阴干，捣末。

用量及服法：每日水调末任服多少。

功效：一年内变老为少。

〔琼 玉 膏〕

来源：《名医验方类编》，卷9，页15。

处方及制法：生地黄16斤取汁、人参末1斤半、白茯苓末3斤、白沙蜜10斤滤净，拌匀入瓶内，箬封，安砂锅中桑柴火煮三日夜，再换蜡币重封、浸井底一夜，取起再煮一伏时。

用量及服法：每以白汤或酒点服一匙。

功效：常服开心益智，发白返黑，齿落更生，延年。

〔胡　桃　丸〕

来源：《名医验方类编》，卷11，页15。

处方及制法：胡桃仁4两捣膏、破故纸（补骨脂）、杜仲、萆薢末各4两，杵匀入前膏，丸梧子大。

用量及服法：每空心温酒盐汤下50丸。

功效：益血补髓，强筋壮骨，延年，明目，悦心，润肌肤，能除百病。

〔二　黄　丸〕

来源：《寿亲养老新书》，卷2，页15。

处方及制法：生地黄1两、熟地黄1两、天门冬1两去皮、麦门冬1两去心、人参1两。

右五味为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

用量及服法：每服30丸至50丸，空心温酒盐汤下。

功效：常服十日明目，十日不渴，自此可以长生

〔莲实、鸡头实方〕

来源：《医心方》，卷26，页596。

处方及制法：八月直戊日取莲实，九月直戊日取鸡头

实，阴干百日，捣等分。

用量及服法：以井华水服方寸匕。

功效：益气力，养神不饥，除百病，轻身延年。

〔七宝美髯丹〕

来源：《本草纲目》，卷18上，页55。（何首乌附方）

处方及制法：用赤白何首乌各1斤米泔水浸3、4日，瓷片刮去皮，用淘净黑豆2升，以砂锅木甑铺豆及首乌，重重铺盖，蒸之。豆熟取出，去豆曝干，换豆再蒸，如此九次，曝干为末；赤白茯苓各1斤，去皮研末，以水淘去筋膜及浮者，取沉者捻块，以人乳10碗，浸匀晒干研末；牛膝8两，去苗，酒浸一日，同何首乌第七次蒸之，至第九次止，晒干；当归八两，酒浸晒；枸杞子8两，酒浸晒；菟丝子8两，酒浸生芽，研烂晒；补骨脂4两，以黑芝麻炒香；并忌铁器，石臼为末，炼蜜和丸，弹子大，150丸。其余并丸，梧子大。

用量及服法：弹子大丸，每日3丸，清晨温酒下，午时姜汤下，卧时盐汤下，其余梧子大丸。每日空心酒服100丸。

功效：乌须发，壮筋骨，固精气，续嗣，延年。

禁忌：忌诸血，无鳞鱼，萝卜、蒜、葱、铁器。

〔小还丹〕（《圣济总录》）

组成：肉苁蓉（酒浸一宿、切、焙）150克，肉豆蔻（去壳生用）四枚，山茱萸100克。

功效与适应症：补益元气，壮精华，明耳目，强记性，

及治五劳七伤。

用量用法：上三药捣研为末，炼蜜为丸，如梧桐子大，以丹砂为衣。每天清晨空腹用温酒送服三十丸。

〔九　子　丸〕（《普济方》）

组成：鹿茸（刮去毛，酥涂炙令黄）、仙茅（以糯米泔水浸三宿，用竹刀刮去皮，于槐木砧子上切，阴干）、远志（去心）、续断（捶碎，去筋丝，用醇酒浸一宿）、蛇床子（微炒）、巴戟天（去心）、茴香子（微炒）、车前子各30克。

功效与适应症：补阴血，补阳气，壮精神，倍气力，强阳补肾，益精气，壮筋骨。久服延年不老。

用量用法：上药研为细末，用鹿角脊髓五条，去血脉筋膜，以无灰好酒一升，煮熬成膏，再研烂，同炼蜜少许，和丸如梧桐子大。每次50丸，清晨空腹用温酒送服。

〔小　丹〕（《三因极一病证方论》）

组成：熟地黄、肉苁蓉（酒浸）各180克，五味子、菟丝子（酒浸）各150克，柏子仁（另研）、天门冬（去心）、蛇床子（炒）、覆盆子、巴戟天（去心）、石斛各120克，续断、泽泻、人参、山药、远志（去心、炒焦）、山茱萸、菖蒲、桂心、白茯苓、杜仲（锉），炒丝断各100克，天雄（炮去皮脐）30克，炼成钟乳粉（扶衰用100克，续老用60克，常服用30克，气虚则不用）。

功效与适应症：主补劳益血，消百病诸虚不足，老人精枯神耗。久服益寿延年，安神宁志，定魂魄，滋气血脉络，

开益智慧，耳目聪明，筋力强壮，肌肤悦泽，气宇泰定。

用量用法：上药为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每次30丸，渐加至50丸，食前用温酒送服。

注意事项：忌五辛生葱，芫荑汤鲤。

按：本方又名“彭祖丸”。

〔九 仙 丸〕（《圣济总录》）

组成：生地黄（捣取汁）二十斤，生牛膝（捣取汁）十斤，生姜（取汁）三斤，巨胜子（甑内炽热暴干九遍，热汤浸去皮，炒研），菟丝子（酒浸三日，水洗去浮者，焙，别取末），杏仁（去皮尖、去双仁，炒，细研）、桃仁（去皮尖、双仁，炒，细研）、蒺藜子（炒，去角末）各一升，白蜜一斤。

功效与适应症：补不足，填精髓，健脑，除风变白，明目。

用量用法：先将地黄汁加入银器中，慢火煎至三升；再加入牛膝汁，又煎到三升；再加入生姜汁，又煎至三升。煎时让火常如鱼眼沸。再下杏仁、桃仁末，再下巨胜末，再下蒺藜末，再下菟丝子末，再加入白蜜。不停搅动，等到稠厚可制丸时，即捣三千下，为丸如梧桐子大。每天清晨空腹用温酒送服三十丸，渐加至四十丸，晚间加服一次。

〔八 仙 丸〕（《扬氏家藏方》）

组成：肉苁蓉、牛膝、天麻（去苗）、木瓜（去子，用酒浸三日，焙干）各120克，当归（洗、焙）60克，附子（炮去皮脐）30克，鹿茸（燎去毛，酥炙）30克，麝香（别

研）0.3克。

功效与适应症：疗元脏气虚，头昏面肿，目暗耳鸣，恍惚多忘，精神不清；四肢疲倦，步履艰难，肢节麻木，肌肤羸瘦，肩拘急；水谷不消，吃食无味等症。

用量用法：上药为末，炼蜜为丸如梧桐子大，每服五十丸，清晨空腹温酒送下。

〔养 荣 汤〕（《杂病源流犀烛·脏腑门》）

组成：当归、小草、黄芪、酸枣仁、茯神、木香、人参、白芍、麦门冬、炙甘草、柏子仁各3克。

功效与适应症：补气血，养心神。治思虑过度，健忘失眠等症。

用量用法：水煎服。

〔天 雄 丸〕（《太平圣惠方》）

组成：天雄（炮裂，去皮脐）60克，石斛（去根，锉）、补骨脂（微炒）、天麻、麋角屑、泽泻、巴戟天、五味子、柏子仁、沉香、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙，锉）、鹿茸（去毛，涂酥炙微黄）、菟丝子（酒浸三日，曝干，别捣为末）、山茱萸、续断、熟干地黄、杜仲（去粗皮，炙微黄，锉）、防风（去芦头）、腽肭脐（酒洗，炙令微黄）、木香、龙骨各30克。

功效与适应症：治五劳七伤，元气衰惫，精气散失，小便稠浊，腰酸头晕，目暗多忘。可补填骨髓，益壮血脉，驻精气，暖腰膝，润泽肌肉，补诸风虚不足。

用量用法：上药共为细末，炼蜜和捣五七百杵，泛丸如

梧桐子大。每次三十丸，每天清晨空腹，用温酒或盐汤送服。

〔巴 戟 丸〕(《太平圣惠方》)

组成：巴戟天、肉苁蓉（酒浸一宿，刮去皱皮，炙干）、石斛（去根）、鹿茸（去毛涂酥炙微黄）、附子（炮裂，去皮脐）、熟干地黄、菟丝子（酒浸三日，曝干别捣为末）各30克，薯蓣、牛膝（去苗）、桂心、山茱萸、泽泻、远志（去心）、黄芪、人参（去芦头）、槟榔、木香、牡丹皮、仙灵脾、蛇床子、续断、枳壳（麸炒微黄，去瓤）、白茯苓、覆盆子各0.9克。

功效与适应症：治丈夫下焦久积风冷，肾脏虚乏，腰膝酸痛，小便数，阳道衰，不能饮食，面无颜色，筋骨萎弱，起坐无力，膀胱虚冷，脐腹胀急。久服壮颜色，养精神。

用量用法：上药共捣研为末，炼蜜和捣三五百杵，为丸如梧桐子大。每天清晨空腹用盐汤或温酒送服二十丸，可渐加至三十丸。

〔双 芝 丸〕(《普济方》)

组成：熟干地黄（焙，研末）、石斛（去根、酒浸）、五味子（焙）、黄芪（锉）、肉苁蓉（酒浸）、牛膝（酒浸）、杜仲（蜜水浸泡）、菟丝子（酒浸三日淘炒）、鹿角霜各250克，沉香10克，麝香6克，白茯苓（去皮）、人参、覆盆子、干山药、木瓜、天麻（酒浸）、秦艽各30克，薏苡仁（炒）60克。

功效与适应症：补精气，填骨髓，壮筋骨，助五脏，调

六腑，久服驻颜不老。

用量用法：上药共研细末，炼蜜为丸和梧桐子大。每次20丸至40丸，用温酒或盐汤或米汤送服。

（二）古代补脑益智药物

1．《山海经》所记载补脑益智药物有：

冈草　其状如葵，而赤茎白华，实如蘡薁食之不愚。

迷谷　其状如谷而黑理，其华四照，佩之不迷。

条草　状如葵，而赤华黄实，如婴儿舌，食之使人不惑。

蒙木　其叶如槐，黄华而不实，服之不惑。

灌灌　其状如鸠，其音若呵（如人相呵呼），佩之不惑。

人鱼　其状如鳑鱼，其音如婴儿，食之无痴（不慧）疾。

枥木　方茎而圆叶，黄华而毛，其实如楝，服之不忘。

䔄草　食之不愚。

2．《神农本草经》所记载补脑益智药物

人参　味甘，微寒，主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年。

署豫　……久服耳目聪目，轻身不饥，延年。

泽泻　……益气身肥健，久服耳目聪明，不饥延年轻身，面生光能行水上。

远志　味苦温……除邪气，补不足，利九窍，益智慧耳目聪明，不忘强志倍力，久服轻身不老。

龙胆　……定五脏，杀蛊毒，久服益智不忘，轻身耐

老。

巴戟天　味辛微温，主大风邪气，阴痿不起，强筋骨，安五脏，补中增志，益气生。

蓍实　味苦平，主益气充肌肤明目聪慧，久服不饥，不老轻身。

赤芝　味苦平，主胸中结益心气补中，会慧智不忘，久食轻身不老延年。

蒲萄　味甘平，主筋骨湿痹，益气倍力强志令人肥健，耐饥，忍风寒，久食轻身不老，延年可作酒。

鸡头实　味甘平，主湿痹……补中除暴疾，益精气，强志，令耳目聪明。久服轻身不饥，耐老。

胡麻　味甘平，主伤中虚羸，补五内，益气力长肌肉，填脑，久服轻身不老。

通草　味辛平……通利九窍血脉关节，令人不忘。

桑根白皮　味甘寒……不饥轻身，强志生慧。

龙眼　味甘平　主五脏邪气，安志，厌食久服强魂，聪明，轻身不老。

3．　后世其它医著记载的补脑益智药物

①　益智类：人参、人乳、石菖蒲、龙眼肉、远志、龟板、柏子仁、枸杞子、茯苓、茯神、荔枝、海松子、桑椹、蓍实、粳米、石斛鹧鸪、蜂乳、藕粉、芡实、灵芝、赤石脂、龙胆草、豆蔻、廉姜。

②　不忘类：人参、大枣、丹参、石菖蒲、龙骨、玄参、地骨皮、朱砂、麦冬、远志、狐肉、茯苓、茯神木、茯神、淫羊藿、甘草、仙茅、白石英、山药、灵芝、银膏、杜若、龙胆草、牛黄、铁华粉、铁锉、通草、麻勃、沉香、鳖

爪、黄连、兰茹、虎骨、荆芥。

③ 养神类：人参、大枣、女贞子、胡颓子根、丹参、龙骨、朱砂、麦冬、灵芝、萱草根、茯苓、茯神、莲子、桑椹、鹧鸪、櫓罟子、空青、仙茅、水芹、沉香。

④ 强志类：刺五加、乌贼鱼肉、白马阴茎、石菖蒲、远志、杜仲、芡实、莲子心、鹿茸、淫羊藿、葡萄、蓬蘽、蜂蜜、蕤仁、覆盆子、巴戟天、酸枣仁、紫河车、枸杞叶、百合、山药、熊胆、干地黄、鲤鱼胆、莨菪子、樗鸡、桑根白皮、木香、铁华粉、防葵、天雄。

⑤ 填髓补脑类：人乳、干地黄、天门冬、女贞子、五味子、牛膝、仙茅、黄花鱼、龙涎香、芋头、肉苁蓉、麦门冬、黄狗肾、黄雌鸡、狗肉、胡桃仁、胡麻叶、茺蔚子、蛤蟆油、豇豆、盐麸叶、柴胡、狼肉、海参、海松子、海狗肾、菟丝子、紫河车、黄精、猪脑、麻腐、鹿茸、鹿骨、鹿髓、鹿角胶、鹿角霜、淡菜、楮实、酥、黑芝麻、锁阳、魂角、酪、蓝实、蓬蘽、蒿雀、粳米、酸枣仁、獐骨、熟地、醍醐、燕窝、羊肾、藕粉、鳝鱼、枸杞、芡实、灵子木、药实根、豆黄、紫菀、石钟乳、甘蓝、胡麻、白棘、赤石脂、雌黄、甘蔗、地榆、猪髓、荆芥、羊髓、米油、覆盆子、麋肉。

其中部分药物具有跨类的功效，说明其益智功能较为全面。

跨三类的有：人参、茯苓、远志、麦冬、石菖蒲、仙茅、芡实、灵芝。

跨二类的有：人乳、干地黄、大枣、山药、丹参、龙骨、朱砂、空青、覆盆子、鹧鸪、藕粉、海松子、桑椹、鹿

茸、淫羊藿、紫河车、莲藕、粳米、酸枣仁、枸杞、柴胡、赤石脂、龙胆草、铁华粉、沉香、荆芥。

第四章　禅与养心健脑法

一、禅 的 定 义

从前有一个老和尚，在房中无事闲坐，身后站着个小侍者和尚。这时门外有甲乙两个和尚在争论一个问题，双方坚持不下，一会儿，甲和尚气冲冲的跑进房来，对老和尚说：师父，我说这个道理是应该如此这般的，可是乙却说我说的不对，您看是我说的对，还是他说的对？老和尚对甲说："你说得对！"甲和尚很高兴的出去了。过了几分钟，乙和尚气愤愤地跑进房来，他质问老和尚道：师父，刚才甲和我辩论，他的见解根本错误。我是根据佛经上说的，我的意思是如此这般。您说是我对还是他对？老和尚说："你说得对！"乙和尚也欢天喜地的出去了。乙走后，站在老和尚背后的小和尚，悄悄地在老和尚耳边说："师父，要嘛就是甲对，要嘛就是乙对。甲如对，乙就不对；乙如对，甲就不应该对。您怎么可以向两个人都说对呢？"老和尚掉过头来，对小和尚望了一望，说："你也对！"

这是一个很有趣味，寓意也很深刻的故事。这个故事活生生地再现了佛的无碍自由的境界，与众生实执境界的不大相同，是佛教"禅"之思想的淋漓尽致的反映。

人类的思想方式中有许多充满智慧的地方，但要达到大彻大悟，无碍自由的境界，就需要学习禅定，懂得"止"、

"观"的意义。

人的意识是无休止的流动的，唯有用禅定的方法，去平息这个波动的心流，才能开始谈到转"识"成"智"。人类的流动心识，经过一番平静的锻炼后，会发生许多质的和相反的变化。以禅定的力量作基础，再加上抉择慧，就能渐次伏灭心识的六大病态。普通人就心识是波动的，但入禅定的心识却是平静的。用图线来说明，如下图：



禅定原只是一种特殊的心理和生理现象，并无任何神秘怪诞之处。常人的心理和生理，有其相互的关联，及相互的影响和作用，自成一套。禅定的心理和生理，也自成一套。不过若以普通人的眼光来看禅定，便认为特殊罢了。

这种特殊的心理、生理状态，有许多不同的名词，例如："静虑"、"禅定"、"止"、"瑜珈"等等。每个名词都着重在描写此一特殊心理、生理现象的某一方面。梵文里所用的Samadhi(三摩地)，即是描述禅定的专门名词之一。现在参照佛法、印度教、中国的道教中关于禅定的叙述解释，试对"禅定"作如下的定义：

"禅定是一种特殊的心理生理状态。在这种状态下，心理方面的显著现象，是心注一境，无波动式妄念起伏的现象。生理方面的显著现象，是呼吸作用，血液循环和心脏跳动的缓慢、微细，以至于绝对的停止。"

据佛学家们的研究所得，深的禅定境界，大都是呼吸停

平和心脏跳动停止。而解释人身之生理结构，认为消化系统、呼吸系统、循环系统、排泄系统等等，都是为了支持神经系统的作用而设的。神经系统，也只是为了做精神（或心识）活动的依靠（缘）而已。在入定时，心识已几乎停止其活动，其时神经系统已不必忙碌地工作去支持它，那么为了支持神经系统而设的循环系统、呼吸系统和心脏跳动等作用，都变成多余的了，根本不需要的了。明白了这个道理，对于入定时呼吸停止、心脏停跳等现象，也就不会大惊小怪，或发生浅视的怀疑态度了。

二、禅的境界

禅定为克治人类心识（思想）六大病态的一种方法，现进一步向各位简单介绍禅定的境界及重要的修法。

禅定的境界，在修行的过程中是逐渐改变的。大体上讲来可以分为三个阶段，或三种境界。

（一）消除妄念

修定的人，如果精进的话，不需好久，就会觉得在修定的时候，妄念特别多，比平常不修定的时候，还要多许多，同时烦恼特盛，心不能安。这是一般人要遇到的第一步境界。这种现象是正常的。要晓得普通人的妄念，正如瀑流一样，从不减少，不过在未修定时，自己不察觉罢了。

妄念的瀑流，是一个非常可怕、非常顽固、非常不易调伏的东西。妄念流只有在修定有了明显进步时，才能觉到、才能觉察出每个妄念的起灭（一个完整的思潮的生灭相）。

如何帮助消除妄念呢？

《修习止观坐禅法要》中指出：

又论入坐时调身说："夫初欲入禅调身者，行人欲入三昧，调身之宜，若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审。若所作粗犷，则气息随粗，以气粗故，则心散难录，兼复坐时烦愦，心不恬怡。身虽在定外，亦须用意逆作方便。后入 时，须善安身得所。初至绳床，即须安坐处，每令安稳，久久无妨。次当正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牵来近身。令左脚指与右股齐。若欲全跏，即以右脚置左脚上。次解宽衣带周正，不令坐时脱落。次当安手，以左手掌置右手掌上重累手相对、顿置左脚上，牵来近身，当心而安。次当正身，先当挺动其并诸支节，作七八反，如自按摩法，勿令手足差异。如是已，则端直，令脊骨勿曲勿耸。次正头颈，令鼻与脐相对，不偏、不斜，不低、不昂，平面正住。次当口吐浊气。吐气之法，开口放气，不可令粗急，以之绵绵，恣气而出。想身分中百脉不通处，放息随气而出。闭口，鼻纳清气，如是至三；若身息调和，一次亦足。次当闭口，唇齿才相拄着，舌向上颚。次当闭眼，才令断外光而已。当端身正坐，犹如奠石；无得身首四肢，偶尔摇动。是为初入禅定调身之法，举要言之，不宽不急，是身调相。"

这样的静坐念佛，不但能使妄想消落，正智现前。同时，因调息之故，又能使气血流畅，体力轻健。此外，若用数息念佛的方法（即一呼一吸，念佛号一句，随默数一，这样连续数至十，再从一数；或连续数至一百，再从头数起）也是可以的，可随各人的情况相宜而行。

净土宗有十念法门，即连声念佛，尽一口气为一念，此

是借气束心的作用。唐飞锡法师在《念佛三昧宝王论》中，对随息念佛，更有明确的说明。他说："世上之人，多以宝玉、水精、金刚、菩提、木槵为数珠矣，吾则以出息为念珠焉。称佛名号，随之于息，有大恃怙，安惧于息不还属后世者哉！余行住坐卧，常用此珠，纵令昏寐，含佛而寐，觉即续之。"这是消除杂念的一种有效方法。

(二) 幻觉之克服

禅定之第二步境界，兹姑且名之为"虚幻境界"。这种虚幻境界，在有些人易显，有些人却不易显。由于生理及心理上此时已皆有变更，所以产生了一般所谓的"幻相"或"幻境"。有些人在定中看见光明，看见夜色，看见佛相、人相，山河大地，以及种种的境界色相。如果此时心生执着，贪恋某一种景色或感觉，就会出毛病，也就是普通所谓"着魔"。有这样一个有趣的故事，讲的是一位修行很有成就的西藏喇嘛的亲身经历。

一天，这位修行喇嘛在定中看见一个蜘蛛，起初很小，后来越来越大，每坐（禅定打坐）必见。起初这蜘蛛离他有四五尺远，后来越来越近，靠近了他的面孔，最后他看见这蜘蛛张大了口要咬他。他非常恐怖，于是就念咒，想用咒力去降伏它，但是毫无结果。于是他就又作慈悲观，发愿以菩提心，来超度这个凳畜，可是这个蜘蛛还是不走。他因恼怒恐怖，不能再继续修下去，只得将一切经过，一五一十，全都告诉了师父。

师父问他道："你现在准备怎么办呢？"

他说："我准备明天它再出现时，用刀把它杀死！"

师父说："你先不要忙，等明天蜘蛛出现时，你用笔在他的肚子上画一个十字，后天再杀死它也不迟。"

他于是遵照师父的话，在蜘蛛出现时，用笔在蜘蛛肚上画了一个十字。当他回报师父，说已经照办了时，师父对他说："把你的裤带松了，看看你肚子上，有什么东西？"

他脱下衣服一看，原来肚皮上有一个自己画的十字！

其实，这就是禅定的幻觉！

提到禅定时的幻觉，大致有以下几种，需加以注意：

1. **幻视**

上面提到的故事即为幻视的一种表现。幻视在入静中是较常见的，它多出现在入静较高层次。通常的幻视是各种生活中曾出现过或想到过的景象，尤其是自己喜爱的、期望的或惧怕的事物。例如一位女性体弱多病的患者，入静中看到巨蟒飞舞，猛虎张口长啸。究其原因，与幻者幼年时在动物园看到巨蟒猛虎时产生恐惧的心理根源有关。古人对练功中的幻景多有认识，佛经道藏中有关的论述不难查找。由于幻景影响心神之安定，古人便称之为"魔"。"魔"可以分几类，《童蒙止观》中曰："作顺情境者，或作虎狼、狮子、罗刹之形，种种可谓之像来怖行人；作非逆非顺境者，则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。"据此，出现了幻景即是出现了魔，但出现了魔还不等于"入魔"，魔出现了，可以入也可以不入，对它不信、不理即是不入。《听心斋客问》中所说极是："凡有所象，皆是虚妄，乃自己识神所化。心若不乱，见如不见，自然消灭，无境可魔也。"

入静中还可能出现遥视（时间的或空间的）。一位河南的练功者曾写道，有一天清晨5时，他"似醒非醒，脑中泛

起早雾的颜色，并且渐渐出现两个象剪影的人影，一位高个，一位矮个，两人正欲离房要走的样子，甚至他们的动态也清楚地看到了，只是听不见说话，后来渐渐消失了，这时又完全是清醒的状态，一切记忆犹新，历历在目，似梦非梦，似无而有。”而这天中午，他从工作单位回到家里时，发现“客房中坐了一高一矮的陌生人。”经介绍才知道，客人是他的老伴请来的气功学友。请注意遥视不是幻视，不是“魔”，而是潜能的开发。“魔”不可理不可信，遥视可理可信，但也不应追求，追求是容易出偏差的。

入静中的视觉体验是多种多样的，它们的出现与否均应听其自然，可遇而不可求是对待它们的一项根本原则。

2．幻听

入静时人们常选择比较安静的环境，但完全没有声响的地方是难找到的（即使找到了未必理想），一般总有些这样那样的细小声音。在乡间的幽静处可能有风吹鸟啼，在城市的公园中可能有一阵阵欢声笑语，即使在屋里关上门练功，也会有钟表的滴答声。入静之初，这些声音都是可以听到的，但是应“听而不闻”，完全不去理会它们。入静稍微深一些，这些声音就完全听不到了，或是间或听到一下，正如在聚精会神读书时，只是偶然听到马路上的嘈杂声和汽车喇叭声一样。

练功入静的方法中有一种叫“听息法”，即听自己吸呼而渐渐入静，这是运用听觉诱导入静的主动操作。这个方法应该说是非常巧妙的，妙在哪里呢？妙在它运用听觉听的不是呼吸的“声音”，而是呼吸的“没有声音”。入静的呼吸是要求不出声音的，以后我们会谈到，如果练功的呼吸有声

音，是“风相”，不符合调息要求。因此，听息法实际上是在听无声，通过听到无声来避免有声，这样既调整了呼吸，又诱导了入静，一举两得，真是“此时无声胜有声”。这个方法来源于《庄子》，原文是：“颜回曰：‘敢问心斋？’仲尼曰：‘若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气；听止于耳，心止于符。气也者虚而待物者也，唯道集虚，虚者心斋也’。”这段文字记述了听息入静的完整过程和方法，故后人常称此法为“庄子听息法”。

入静浅层时，听到自己的心跳声也是有可能的。有时随着内气的运行，还可能听到骨骼、肌肉的响动。有些人在真气通督脉，过大椎或百会时，还会听到如雷鸣般的轰响。这些均不必理睬。

•幻听的出现似较幻视为少，它有时独立出现，有时伴随着幻视景物同时出现。曾有一练功者在一天下午入静时，听到他在外地的气功师傅要他前去的声音，说是要给他调换工作。于是他匆匆向单位请了假，买了火车票，第二天便赶到师傅家。一问，却根本没有这回事。前一天他听到声音时，师傅正在睡觉。这是幻听独立出现的例子。练功中出现的感觉体验，凡属幻象者，不论是幻视、幻听，还是以下谈到的幻嗅、幻味等，均为“魔”。大都是在杂念尚未除净，心绪尚未安宁的情况下强制入静引起的。古人称此为“练己不纯”。

3．幻嗅

入静之初对外界气味的变化是敏感的。在人对外界环境的各种感觉中，一般说来最重要的首推视觉，其次是听觉，再次是嗅觉。但在入静过程中，这个顺序可能发生某些变化。入静之初，意识活动还比较活跃，对外界还有一定程度

的感知，但此时视觉已经阻断，眼睛是闭着的，且由于选择了比较安静、无人打扰的环境，听觉的刺激也减少了很大部分。这样，嗅觉的作用就相对突出了，对外界嗅觉刺激的分辨较平时灵敏，日常不在意的微弱不良气味，在此时会明显感到，而对清新的空气尤觉适意。古人在练功打坐时常常燃些淡雅的薰香，就是考虑到了练功时嗅觉影响相对较大的缘故。焚香不但在嗅觉意义上美化了环境，而且可以提神醒脑，净化意念，愉悦心情，防止昏睡而有利于入静。

4. 躯体幻觉

这里指皮肤、肌肉、脏腑或整体的感觉。这些感觉主要是上节已提到过的“十六触”的内容。这里的“触”字是“自我感觉”的意思。十六触是从“八触”发展起来的，八触是痛、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑。十六触和八触的内容相近，只是划分细致一些。八触的感觉，可以是痛如针刺，痒如虫咬，凉如水灌，暖如火烤，重如压物，轻如飞絮，涩如盐渍，滑如油润。这种种感觉可以是幻觉，也可以是事实。例如重，可能是练功入静时自己感觉到沉重下坠，但实际体重并未增加；也可能由于功力深厚，自身磁场加强，体重确实大大增加，几个人也抬不动。练功中各种感觉从假性幻觉到真性实感，从偶然出现到运用自如的过程，往往就是种种特异功能形成时的过程。但这过程须是自然产生，因势利导而来，不是刻意追求而达到的。

对大多数人来说，在“十六触”的诸种感觉中，最容易体验到的是温暖的感觉，这种温暖的感觉是双向调节的，即无论在寒冷时还是炎热时，均趋于适意的温暖，既防寒又御热。这种保持体温适度的能力，是入静态中机体自动调节瓶

应自然的一种表现。

有些感觉“十六触”中并未提到，但也比较多见，例如大和小的感觉，酸、麻、胀的感觉等等。入静中许多人都体验过整个身体变大或缩小的感觉。大者自觉身躯增高，肢体粗状，甚至顶天立地；小者则感觉到身体缩如孩童。通常这大和小的感觉都是幻觉，身体并不曾真正的增大或缩小。

5．味觉

这里的味觉不是指人们品尝各种食物的口味，而是指未进食时口中的自然滋味。健康人平时口中的滋味是淡润平和的；消化不良者可有口酸口臭，内有郁热者可有口苦。练功入静到一定程度，口中的自然滋味会有变化，练功者会感到涌出的唾液香甜可口，甘美无比。唾液的分泌量也有所增加。古人对此非常重视，认为这是“玉液”，是精气经过玉池——口时产生的，应将此玉液下咽，复还于下丹田，即“玉液还丹”。下咽时要求先将唾液聚集满口，微漱数遍，然后分小口咽下，意想下咽之唾液沿任脉一直到丹田之中。

6．性觉

入静中的性感觉无论在道家气功还是佛家气功中不乏论述。《性命圭旨》中描述产药时的感觉说：“俄顷痒生，毫窍肢体如绵，心觉恍惚，而阳物勃然举也。”此时丹田融和，周身酥绵快乐，透十指以至全体，心自虚静，痒生毫窍，四肢不能自主，呼吸顿断，杳杳冥冥，恍恍惚惚，似将走泄并不走泄。《琐言续》在描述这一阶段时也说：“功到寂无所寂，忽觉内机有若得焉，此是活子之初；继觉勃然机现，乃是活子正象；油然内透，将达男根，已是活子内气充盈。”这里的“活子时”，即指产药之时。《禅密功》则认

为入静至一定程度，有“自性交合”的感觉，其实这是指微微的性快感，尤其出现于会阴穴被气冲击的时候（禅密功所修炼的“宝瓶气”不是意守丹田，而是意守会阴及百会穴）。

7. 忘却自我感

这是练功入静到较高的层次才能出现的感觉。以上所述的种种感觉还都是感官或机体的感觉。它们的存在要以感官和机体为本。与这些感觉不同的是，忘却自我的感觉要根于感官和机体的“消失”，是整个形体乃至自我意识都不复存在了，因此这种感觉与上述种种感觉的性质是有根本不同的。

忘却自我感较低的层次是忘却形体的存在，这大体包括失重和失形两种感觉，二者是联系在一起的，但又有所不同。失重是质量的消失，失形是轮廓的消失，二者的融合便是存在的消失。失重和失形开始发生时往往还不是整体性的，可能发生在某一肢体或身体的某一部分。例如站桩功的抱球姿势，练久了可能有双臂双手失重失形，不复存在的感觉。另外平坐练功时，也会有双下肢消失的感觉，而且比较容易出现。由此也可以看出，局部的失形、失重感与练功的姿势有一定关系。此外，它与健康状态也有关，有病的患者练功，病灶最难出现失重、失形感的，如果出现了，往往说明病已有好转，甚至已经痊愈。

8. 忘却时空感

空间感的超越在忘却形体之时似即已开始。空间是事物存在的广延性，事物存在的消失，空间即无从产生。形体被忘却了，作为形体存在的那部分空间也就被忘却了，练到天人

合一的境界，大小远近已均无参照，因此空间已毫无意义，只是觉得无限罢了。至此，物我两忘，一切感觉都几乎降到了零，空间感当然也不例外，似有似无，若有若无了。

时间感的超越往往在练功结束后才发现。有两种情况，一种是“洞中才数日，世上已千年”，对时间的感觉缩短了，觉得才练功片刻，但看看钟表已过去了几小时；另一种感觉则相反，觉得练了好久了，但实际上才练了一、二十分钟。时间不是孤立的，人们对其知觉需要有事物的运动参照系。在自我形体乃至自我意识的活动均已忘却的状态下，时间的知觉自然也不复存在。

纵观幻觉境界的所有现象，都在于感觉的不可靠性，这种感觉的不可靠性表明，人的视、幻、温、冷、触等多种感觉是相对的，而不是绝对的，既使在人们感觉清醒时也可能是错误的，易改变的，更不用说在人入定之后的幻觉中了。下面的试验就可以说明这一点。

一个例子是，如果我们将左手及右手同时放入两个水盆中，左手放入5°C冷水盆中，右手放入40°C温热水盆中约五分钟，然后，我们同时将两手从盆中收回，再置于 20°C 的温水中，我们就会发现尽管两手都是放在20°C的温水里，但两手的感觉完全不一样。这也可以证明感觉中温热感的不可靠。

至于嗅觉，我们可以举一个大家都知道的例子。一个美国心理学家上课之前在桌上放了一瓶溶液，并说明这是一瓶氨水。在此之后，他询问学生是否闻到异常气味，所有的学生都回答说闻见了刺鼻的氨味。但事实上那一瓶溶液根本不是氨水，而是无气味的蒸馏水。

关于触觉，我们的例子是将右手的中指举起正对自己的两眉之间的印堂穴，我们会自觉发紧发沉，似乎有东西触及了表面皮肤，而事实上，我们自己也知道这不过是幻觉而已。

基于以上事例，我们应该相信禅定止观时的任何感觉都是不可靠的。没有必要为之烦恼、惊喜，而应不理会它，克服它，以达到禅定的更高境界。

总之，修定的人所经验到的种种境界，形形色色，一言难尽。这种种因心理、生理变化而引起的幻相，倘能以般若慧观照，知其实不存在，就会冰消瓦解；但若执着于幻境，以为真实，就会出毛病！

（三）进入正定

禅定之第三步境界：修定的人如不怕妄念烦恼的干扰，不执着于幻境的真实，继续努力，把身心调匀后，定力自然渐次增长，进入第三境界——正定的境界。

此时妄念不生，心注一境，气息微细或停止，次第产生"乐"、"明"、"无念"的境界。此刻，心理、生理都已经有了根本的变化，已经与"凡人"不同了。得定以后，人们原有的六种心识病态，渐次消除，轻安自在，知慧生长。修行人凭藉定力愿力，进一步发挥般若慧观，趋入无分别智，则圆满佛性，将豁然显露。如《释禅波罗密经》中所说："以正智慧，体一切阴、入、界、三毒、九十八使，及十二因缘等，三界因果诸法，悉皆空寂……若行者体知一切诸法如虚空者，无取无舍，无依无倚，无住无著。若心无取，舍、依、倚、住、著，则一切妄想颠倒，生死业行，悉

皆止息。无为无欲，无念无行，无造无作，无示无说，无诤无竞，泯然清净，如大涅槃，是名真止。此则止无所止，无止之止，名体真止。"

三、禅的修法

以上概括地讲了将禅定的三步境界，现略述禅定之实际修法。一般人每每将打坐和禅定连在一起，其实盘膝打坐，仅不过是禅定修法中的一种而已。禅定的修法种类极多，现在将较重要的六种禅定修法，简单地介绍一下，作为一个引子。读者如果有兴趣的话，可以依此引子进一步研究和实践。

六种禅定修法分别是：

（一）依专注修禅定

专注修禅定，就是以专缘一处而修定。这专缘的一处，可以是外境的某一点，也可以是内身的某一点，例如道教通常之习定方法，专守身上某一窍。大致说来，心缘外境，如缘鼻前十六指处一点，或观面前的木、石等，出毛病的机会较少，但得定亦较缓。专注自己身内某一点，得定较快，增长觉受亦快，但比较容易出毛病。

（二）依观想修禅定

例如《观无量寿经》里所讲的十六观，和密宗的坛城观、本尊观，都是属于这种观想修定法。前面所讲的专注修定，是一种较硬性的观法，专集中于一点，很多人不能够办到。因为把一个习惯于流放奔驰的心流，硬系于一点不动，是一

件非常困难的事。观想则比较放开一些。观想是要主宰地去训练这个心，叫心的动、静都操之在我。这句话，有许多人恐怕不会同意，也不了解，他们一定怀疑，心是我自己的，我们要想什么就想什么。要它动就动，要它静就静，何必还要训练呢？”其实这些没有习过禅定的人，根本就不了解制服此心的困难；这就是实验的重要了。你非自己亲身经历、体会，别人是无法使你了解的。总之，人顶多只能部分操纵自己的心，要全部地操纵自己的心，则非下一番功夫。

在观想的修定法中，西藏密宗里有观身内脉轮和坛城的修法，尤能迅速调顺心气，速疾入定。普通人从未用意识连续不断的“观想”，或用意识绘画一物，这种继续不断的观想作用，如能持续，则极易趋入禅定。

（三）依调息而入定

佛法中基本之修定方法为数息观。亦即是依调气而入定的修法。密宗除数息观外，还有金刚诵、宝瓶气等修法。道教中也有许多很特别和殊胜的调息修法。柔和的调息法，实为最稳妥之修定方法，亦为佛陀亲自所倡导之修法。

（四）依念诵修禅定

一心专持一佛号，或一明咒，亦能入定，这也是一个稳妥的法门。这个法门，对于分别心重，妄念炽盛的人，也许稍难有快的感应，但一般说来，仍不失为很殊胜、很稳妥的修禅定方法。

（五）依运动修禅定

定不是死板的坐着不动。行、住、坐、卧，都能入定。因此对某些根器的人讲，依运动而入定，也许较打坐还要来得快些。中国道教的太极拳，是一个很好的修定方法。道教里还有所谓"一字诀"，是一种很特别的运动手指而入定的方法。佛典中似乎多有主张依运动而遣除定障的方法。如达摩易筋经及密宗中拳法，但很少有人主张依运动而入定。一般说来，依运动而入定，也许不是一个能普遍利于多数人的修法，因其得定的深度有限。

（六）依心性修禅定

一切修禅定的方法中，这是最高、最深、最难，同时也是最容易的法门！

人如能明了，本性之外别无他物，当下一念，如实知自心，则于一切时中，一举一动中，都能观心习定。这个定是定慧不二的定，是动静不二的定　是妄念菩提，等同一味的定，是无取无舍，不修不整，无处不是，通体活泼的定。

这个定虽是殊胜，但其深浅境界与次第，则颇不相同真是过了一重山，又是一重山。

四、禅的精神

（一）禅与心灵自由

禅宗的目的是使每个人各自的心灵自由而无障碍。

禅，指人的自我彻悟。

一切真理已经在你面前时便交到你手里了，如果是有慧根的人，一言之下便可认清其真实性。

“身是菩提树，心如明镜台。时时勤佛拭，莫使染尘埃。”

这就是禅之养生及做人的原则。

（二）禅与积极生活

禅与静坐教人们学会集中精神，但生活在今天的人们很难做到集中。

以下一些简单的静坐方法，能够帮助人们集中。譬如：轻松地坐着（既不要懒散，也不要紧张），把眼睛闭上，努力使自己的眼前出现一片白色，并排除一切干扰自己的画面和念头。然后可以试着观察自己的呼吸——不要去想它，也不要去影响它，而只是要意识到自己在呼吸。另外还要试着得到一种“自我”的感受：我＝我的自我，我是我的力量的中心，我是我的世界的创造者。至少每天早晨要做20分钟这样的练习（如果有可能还可延长）和每晚睡觉前坚持练习，这样就能精神饱满地进行一切积极的活动。从这个角度来说，禅是进步的、积极的。

（三）禅与明本心及对付一切不良的生理刺激

静坐的最上乘境界，在乎明白本心，见自本性，顿悟心性，本来清净，即无一法可取，也无一法可舍；非空非有，不生不灭，虽了了觉知，却无著无住。如果我们能默契这一根本，自得根尘脱落，解脱自在，随缘使用，纵横无碍，不

同于沉空守寂。

唐·慧海禅师《顿悟入道要门论》：

“问：‘夫修根本，以何法修？’答：‘惟坐禅，禅定即得。《禅门经方》：求佛圣智、要即禅定。若无禅定，念想喧动，坏其善根。’问：‘何为禅，何为定？’答：‘妄念不生为禅，坐见本性为定。本性者，是汝无失心。定者对境无心，八风不能动。八风者，利、衰、毁、誉、称、讥、苦乐，是名八风。若得如是定者，虽是凡夫，即入佛位’。”

由此可见，禅是对付一切不良生理刺激的良好方法。

（四）禅、诗与养生情趣

诗与禅是两种不同的意识形态，一属文学，一属宗教。诗的作用在于帮助人认识世界和人生；禅的作用在于引导人否认客观世界的真实性，泯灭人生的意义。它们的归趣显然是不同的。然而，诗和禅都需要敏锐的内心体验，都重启示和象喻，都追求言外之意。这又使它们有了互相沟通的可能。

诗和禅的沟通，表面看来似乎是双向的，其实主要是禅对诗的单向渗透。诗赋予禅的不过是一种形式而已，禅赋予诗的却是内省的功夫。

禅对诗的渗透，可以从两方面看，一方面是以禅入诗，另一方面是以禅喻诗。

以禅入诗，是指把禅意引入诗中。例如一些作品并没有谈禅，但在笔墨之中、笔墨之外寓有禅意。如王维的《鹿柴》：“空山不见人，但闻人语响；返景入深林，复照青苔上。”他诗里所体现的清静虚空的心境，是禅宗所提倡的。

以禅喻诗，这是传统的说法，比较笼统。细分起来，有

以禅参诗，以禅衡诗和以禅论诗的区别。

以禅参诗是用参禅的态度和方法去阅读欣赏诗歌作品，寻找字句外的理趣。参禅的人要靠自己去领悟那言外的意蕴。苏轼等人以参禅的态度和方法去读诗，是因为不满足于诗歌语言之内有限的含义，而欲寻求诗歌语言之外无尽的韵味。

以禅衡诗的代表人物是严羽，他说："禅家者流，乘有大小，宗有南北，道有邪正。学者须从最上乘，具正法眼，悟第一义。若小乘禅，声闻辟支果，皆非正也。"而以禅论养生者则为唐代诸僧，唐慧海禅师说："妄念不生为禅，坐见本性为定。本性者，是汝无生心。定者对境无心，八风不能动。"唐圭峰大师也说："悟我空偏真之理而修者，是小乘禅。"悟我法二空所显真理而修者，是大乘禅。"可见养生、禅、诗，无论任何者，都是与个人修养有关的。从这个角度来看，禅、诗的学习是提高自身身心修养，以致养生长寿的必修课之一。

（五）禅与劳作养生

禅宗认为，怠惰的冥想绝不是自己的工作，所以，虽然他们也静坐修禅，因为要把平时劳动之余所想到的一些教训、涵永化入自身，必须坐禅，但是他们始终反对所谓"反刍"，静坐中得来的省察要植入实践中，其妥当与否要在活生生的现实中来验证。如果禅宗寺院不致力于劳作，不致力于使僧人们的血液不断循环，那么，禅宗修行便堕落到单纯催眠的、忘我诱导的水平上去了。因此，劳作锻炼也是禅的修炼方法之一，从现代科学来说，劳作也是锻炼大脑的方法

之一，两者不谋而合，说明了古人对禅脑养生法具有丰富的经验。

五、禅与脑心的开发——“悟”性

脑、心的开发往往落实到一个字眼之上，这个字就是“悟”。

对修道求禅的人们来说，一旦悟入，他们便是自己的主人。

（一）常常有人认为，禅宗修行是依靠冥想产生自我暗示状态。

这从我们上面所举的例子中可以证明是完全错误的。禅宗的“悟”决不是依靠高度的思维集中，产生一定的预期的意识状态的现象，而是新观点的获得。意识发生以来，我们总是用一定的概念性分析性的方法去对应内外各种条件，禅宗修行一举倾复了这个基础，使这个旧的骨架在全新的基础上重建。因此，在禅宗这里，对相对性意识产物的形而上学性象征性命题的冥想，是没有立足之地的。

（二）如果不能“悟”，那么任何人都不能参到禅宗的真理。

所谓“悟”，即在意识中突然闪现出过去连作梦也没有梦到过的全新的真理，无论理性与论证堆积得多么深厚，在这一举之中，顿时便会引起一场精神的大变化。堆积超过一定的限度，全部堆积物便会坍塌，这时你看，崭新的世界便豁然呈现。水到了零度就会结冰，液体变为固体。“悟”在求道者已感到绝望的极限时，会不期而至。从宗教角度来说

它是新生，从理性角度来说它是获得新观点，此刻人们会觉得世界焕然一新。

（三）悟是禅宗的存在价值，因此禅宗训练、教育的全部力量都倾注于悟的开发。

禅宗并不把“悟”看作是会自然而来，即任凭胡思乱想和消极等待也能等来的漫长过程，而是抱着拯救求禅弟子的热情，为迫使他们进入非悟不可的绝境，才提出那些似乎不可理解的问话，来让他们体验。

无悟之禅，如同没有辣味的胡椒一样不可思议。当然，也有着应该叫做“过剩”的悟，这是必须注意避免的。

（四）在强调禅宗的“悟”的时候，应该注意到禅宗的禅与印度佛教、中国佛教其他宗派所奉行的“禅那”体系是不同的。

通常说到“禅那”，是指那种指向一定思想内容的冥想或凝心。这思想内容，在小乘佛教常常是无常“观”，在大乘佛教常常是寻求的“空”，当心灵被训练到意识甚至无意识的感觉都消失，出现了完全空白状态的时候，换句话说，即所有形式的心灵活动都从意识中被排除出去，心灵中一丝云彩也没有，只剩下广袤蔚蓝的虚空时，可以说“禅那”便达到成功了。这可以称之为迷醉或梦幻境界，但不能称之为禅宗的禅。禅宗的禅必须“悟”，必须是一气推倒旧理性作用的全部堆积，并建立新生命基础的全面的心灵凸现，必须是过去从未有过的通过新视角遍观万事万物的新感觉的觉醒。而“禅那”之中并没有这个意思，因为它不过是使心灵归于宁静的训练，当然这是“禅那”的长处，但尽管如此，也不能把它与禅宗的禅等同看待。

（五）“悟”绝不是“如实观神”，而是一种透入创造活动，观察创造主体自身的方式。

禅宗在不停地探索着自身的运动，并不依赖什么造物主的支持。在人生中把握人生，禅宗得到了满足。

（六）“悟”不是异常心理的病态意识，而是最正常的意识。正如南泉所说，禅是“平常心”，在一瞬间事态转换，禅就能成为各位自身的东西，而各位仍然和过去一样完全正常。但在那一瞬间，各位获得了某种全新的生命，整个精神都活动在一种从未经验过的满足、平和与喜悦的境界。

根据佛法的观点，“悟”是大脑及心功能的最佳功能状态的表现。

而修定禅法，直至“悟”，淘汰了杂念、壅塞不通的一切心理障碍，正念愈得提炼，由精神集中所发生的体上阳和之气，更有补虚导滞，乃至重新组织已坏物体的功能。所以凡静坐功深的，能提起这集中后的全副精神力，贯注于身上病痛的地方，便能运用这阳和之气，来消融阴霾郁结，使活力、热力，渐渐发挥其治疗的作用。从前憨山大师多年痢疾，一入定而痊愈，这更是人人具足的“电疗术”的高度运用。至于心病，中国古书《尧典》说过：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”所谓人心正是习气之私，道心则是一念之觉，惟精惟一，正是做精神力的集中功夫。学禅的人，一心照顾参究，念兹在兹，举整个心力集中在一个疑情上，愈集中力量愈充，力量愈充，集中的程度也愈加深，等到集中到顶点，忽然一念顿歇，便能湛然洞澈。从这里可见精神的集量中力，小之可以康强身体，大之可以明心见性，以致长寿。

附：〔古代修禅养心法〕

卧　禅　法

觉悟时切不可妄想，则心便虚明。
纷扰中亦只如处常，则事自顺遂。

•　　　　•

扫石焚香任意眠，醒来时有客谈玄。
松风不用蒲葵扇，坐对清崖百丈泉。
元神夜夜宿丹田，云满黄庭月满天。
两个鸳鸯浮绿水，水心一朵紫金莲。
古洞幽深绝世人，石座风细不生尘。
日长一觉义皇睡，又见峰头上月轮。
人间白日醒犹睡，老子山中睡却醒。
睡醒两非还两是，溪云漠漠水冷冷。

•　　　　•

开心宋之性，示不动之体。
悟梦觉之真，入闻思之寂。

古人有言，修道易，炼魔难，诚哉！是言也。然色魔食魔，易于制伏，独有睡魔难炼。是以禅家有长坐不卧之法。盖人之真元，常在夜间走失，苟睡眠不谨，则精自下漏，气从上泄，元神无依，亦弃躯而出，三宝各自驰散，人身安得而久存哉！……

然出初之士，炼心未纯，昏多觉少，才一合眼，元神离腔，睡魔入舍，以致魂梦纷飞，无所不至。不惟神出气移，恐有漏炉迸鼎之患，若欲敌此睡魔，须用五龙盘体之法。

诀曰：东首而寝，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲，一手曲肱枕头，一手直摩脐腹，一只脚伸，一只脚缩，未睡心，先睡目，致虚极守静笃，神气自然归根，呼吸自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏。

此乃卧禅的旨，与那导引之法不同。工夫到时，自然寝寐神相抱，觉悟候存亡，亦能远离颠倒梦想。即漆园公所谓"古之真人，其觉也无忧，其寝也无梦"是也。然虽睡熟，常要惺惺；及至醒来，慢慢展转。此时心地湛然，良知自在，如佛境界，正如白乐天所云："前后际断处 一念未生时。"此际若放大静一场，效验真有不可形容者。

（《性命圭旨·亨集》）

坐 禅 法

坐久忘所知，忽觉月在地。
泠泠天风来，蓦然到肝肺。
俯视一泓水，澄湛无物蔽。
中有纤鳞游，默默自相契。
无事此静坐，一日如二日。
若活七十年，便是百四十。

• •

静坐少思寡欲，冥心养气存神。
此是修真要诀，学者可以书绅。

坐不必趺跏，当如常坐。夫坐虽与常人同而能持孔门心法，则与常人异矣。所谓孔门心法者，只要存心在真去处是也。盖耳目之窍，吾身之门也。方寸之地，吾身之堂也；立命之窍，吾身之室也。故众人心处于方寸之地，犹人之处于

堂也，则声色得以从门而播其中。至人心藏于立命之窍，犹人之处于室也，则声色无所从入而窥其际。故善事心者，潜室以颐晦而耳目为虚矣；御堂以听政，而耳目为用矣。若坐时不持孔门心法，便是坐驰，便是放心。《坛经》曰："心念不起名为坐，自性不动名为禅。"坐禅妙义，端不外此。

（《性命圭旨·亨集》）

立 禅 法

心无所住，湛然见性。体用如如，廓然无圣。

随时随处，消遥于庄子无何有之乡。

不识不知，游戏于如来大寂灭之海。

若天朗气清之时，当用立禅纳气法而接命其法曰：脚根着地鼻辽天，两手相悬在穴边，一气引从天上降，吞时汨汨到丹田。

或住或立，冥目冥心，栓情摄念，息业养神，已往事，勿追思；未来事，勿迎想；现在事，勿留念。欲得保健道诀，莫若闲静介洁；要求出事禅功，无如照收凝融。昔广成子告黄帝曰："目无所见，耳无所闻，心无所知，神将守形，形乃长生。"其意大同，允为深切。

（《性命圭旨·亨集》）

行 禅 法

万法归一，一归何处？有者个在，又凭么去。

行亦能禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。论人步履之间，不可趋奔太急，急则动息伤胎。必须安祥缓慢而行，乃得气和心定。或往或来，时行时止，眼视于下，心藏于渊。即王重

阳所谓“两脚任从行处去，一灵常与气相随。有时四大醺醺醉，借问青天我是谁？”

白乐天云：“心不择适时，足不择地安，穷通与远近，一贯无两端。”

宝志云：“若能放下空无物，便是如来藏里行。”

《维摩经》云：“举足下足，皆从道场来。”

（《性命圭旨·亨集》）

第五章　通炼脑、心、肾之法

一、养肾炼精之法

（一）性命双修的关键在于养肾炼精

自古佛道都讲性命双修。性即理性，命即生命。修性即修心，修命即养身。性功是对精神意识的锻炼和控制，命功是对形体机能的锻炼和调节。命功是性功的基础，只有通过命功的修炼达到强身健体的目的，才能有充足旺盛的精神来修炼性功。道家吕祖曾明确指出："修命不修性，如何能入圣？"清·刘一明《悟真篇注》引《古真》云："性命必须修。"说明道家十分重视性命双修。佛家中也有性命双修古法，六祖《坛经》中曾将性命双修功归纳为两句话，即"有情来下种"和"淫性即佛性"，更是直截了当地露出了命功的天机，只不过是没有讲明具体的做法而已。比较佛家性命双修法来说，道家性命双修法保持得比较完整，萧廷芝《金丹大成集》中竟说："夫道也，性与命而已"，并进一步指出性命双修的关键即为养肾炼心的"仙之道"，"命者有生也，无者万物之始。夫心者，像日也；肾者，像月也……肾即仙之道乎，寂然不动，盖刚健中正纯粹精者存，乃性之所乎也，为命之根也。心即佛之道乎！……盖喜怒哀乐爱恶惊者存，乃命之所寄也，为性之枢纽矣"今龙门派功法即是性命

双修。

从道家佛家功法的异同点来看，无论两家怎样变化，其着眼点还在心肾，目的仍在于固精气，全形体。

（二）养肾应炼精而不是保精

柳华阳曰："欲修大道者，理无别诀，无非神气而已。"伍冲虚也说过："仙道简易，只神气二者而已。"一神一气，即是一阴一阳。气者，是指先天气，即肾中真阳之精也，静则为气、动则为精，气与精实为一物。因此，言气即已包括精在内了。人因此气而得生，亦修此气而长生。正是因为修炼此气而能延长人的寿命，所以叫做"修命"。人之所以长生者以气。神者，元神也，亦即元性，为炼金丹之主人。修行人能以神驭气，及以神入气穴，神气不相隔碍，则谓之内神道；能以神大定，纯阳而出定，变化无穷，谓之外神道，皆神之能事，故神通即驭气之神所显者也。

由此可见，神气二者的关系是极为密切的。可是古代的群书，或有详言神，而略于气者；或有评论气而略于神者。为什么会有这种现象呢？此乃古人受天机不可泄这一思想的限制而使然也。因而使后人不能明白神气二者的密切关系，及其相互作用。以致造成不能全悟，不能全修。要知道，佛道大法，皆以元神、元气二者双修为本，所以称为"性命双修"。

气为长生之本，先天气，即真阳之精，世人耗尽此精气，则会丧生，若能返还此精气则能长生。所以，古人云："气是添年药"。又云："留得阳精，决定长生。"人生在世，有谁不想长寿呢？可是，长寿之本乃在于保精。保精的

的重要性，人们在日常生活中都会有亲身的体验。如失精过多，房事过度，必然会出现精神不振，记忆力减退，头昏眼花，腰酸腿痛，全身无力等症状。

保精与失精是一对相互依存的矛盾的两个方面。保精是人的生理上的需要，泄精也是人体生理上的需要。性欲是人身体发育到成熟时期的生理上的要求，是一种本能。

那么，欲求长生，而想保精，实行禁欲的方法行不行呢？回答是否定的。若不得炼精之法，即使因节欲而不泄，终难保住。如《五柳仙宗》中所举玉通禅师败坏于红莲妓女千拜之前就是一例。再者，即使不遇女性，当出现性冲动，实行压抑的办法，气也会散掉，如性冲动后所出现的腰酸症状就是气散的标志。

积极的方法是炼精而不是保精。炼精之法，是以神驭气，神行则气行，神住则气住。所以修长生之主是神，但是神又非得气作为定基而不能长住。故双修之理缺一不可，少神则气无主宰而不定，少气则神堕顽空而不灵。炼精的具体功法，下面讲周天功时再做介绍。

（三）养肾须明"神"与"气"二字

古书中对神气多不明讲，而用众多的比喻隐语。如：用"姹女"、"离女"、"妇"、"妻"、"我"、"汞"、"砂"等来喻神，又以"婴儿"、"坎男"、"夫"、"彼"、"金"、"铅"等等来喻元气。正是由于这些不明确的隐语，使人陷入迷魂阵中。更何况还有坏人传邪法，利用隐语以惑人。所以，欲明金丹大道，必须首先弄明白神气二字之旨，方可修炼有成。

二、由肾炼脑之法

周天功法是中国传统气功中的一种筑基功，它的本质和最基本的要领是性命双修。共分八个层次或次第。古气功书籍对此多不明讲，甚至有的故意将次序颠倒，所谓秘法不能传与非人。今将周天功的全过程如实介绍，以供有志于中国传统气功研究者及练功者研究之用，目的在于弘扬中国传统气功，使广大气功爱好者从中得到启发。这里必须指出，周天功法将精气由下丹田通过督脉、经命门而汇入玉枕、百会，使精气充满于肾，并濡养脑中九宫及泥丸之神（注入印堂之内），是典型的由肾炼脑之法，其优点还在于其将脑肾之元聚于百会、印堂之后，又通过膻中，肚脐入下丹田完成了三丹田心肾脑的元气循环。

下面分为三节作一介绍：

（一）小周天功法概述

小周天功法已经成为一种流行功法了。但现在所流行的小周天功法是教功人用口念穴位的方法进行导引，或练功人以意按着穴位来转周天。从下丹田——→会阴——→尾闾——→命门——→夹脊——→玉枕——→百会——→印堂——→膻中——→肚脐——→下丹田。这种练法是古人所批评的那种“炉内若无真种子，犹如水火煮空铛”。柳华阳说，这种练法就好象是用水火煮砂石，终不能把砂石煮成熟米饭一样，完全是白费工夫。这种练法不但无益，而且往往会出偏，如出现头胀、有时象在头上箍了紧箍咒一样不舒服的感觉等。

小周天功法正宗传统的练法，柳华阳在《慧命经》中通过解释《宝积经》中“和合凝集，决定成就”这句话时，作了概括性的介绍。

首先，他指出，“和合凝集，决定成就”这句活是世尊的密语，大藏一教之秘文，即性命双修之法宝。并说，此道自汉明帝至今，并无一人宣讲，独有达摩、寂无二祖师密受。达摩微露，而寂无著有经典，阐扬此道，可是他的徒弟们藏閟其书，亦未能流传。柳华阳有鉴于此，遵照壶云老师之嘱，及其所传的全诀全法，全部加以介绍，使练功者通过实践来掌握此功法，早成大道，避免陷于旁门，得疾病而夭亡。

其次，柳华阳对“和合凝集”四个字分别作了解释：“和”者，是指用心中之阴气，去和肾中之阳气，阴气得此阳气，则有安心立命之所。所以叫作“和”。也就是神与气和，调药之工也；“合”者，是肾中的阳气承受心中之阴气，阳气受此阴气，则成敛收坚固之体。所以叫做“合”。神与气相结合，也就是产药之候也；“凝”者，是凝神之法，即以神驭气，神返身中气自回，返还之妙法。也就是采药之方；“集”者，是集命之方，命不集聚，不成菩提，即将药收归炉内，进行练药成舍利也，由此可见，“和合凝集”四个字乃是调药、产药、采药、炼药四步功法。当气归炉炼药之后，则丹田发热，真机发动，其快乐之妙不可以言语形容，到此当自保守，速转法轮，即行周天之火也。这就是“和合凝集”。“和合凝集”的妙处在于通过人体精气的各个渠道不但完成了精气的循环，而且将脑、心、肾三脏之精气汇合凝集成为了一种综合而不可分的更具活力之巨大能

量，从此推动生命以更高的质量运转。从小周天的层次来说，首先是从心入手，这是因为心神最易调动，又最易被外界所干扰，通过从意念上调动心神使元气聚于下丹田，当元气聚集到一定程度时可转化为势能而沿督脉上升至肾，这里指的肾实际上就是命门，这是因为肾元藏于命门，在命门接受肾元补充后再上升到脑（玉枕、百会、印堂），元神得养则精神充沛，脑髓得养，四肢有力，这时再返回膻中时心神也得到了充分补充（膻中有心包经），为下一次循环做准备。

（二）小周天功法诸层次

1．入手处和入手法 练周天功必须首先弄清入手处和入手法。突破这一关是最难的了，这是因为古人在谈到入手处时，都是不肯明说的。如《悟真篇》中说："工夫容易路非遥，说破人生须失笑。"吕祖说："性命根，生死窍，说着丑，行时妙，人人憎，个个笑。"石杏林说："此道易生毁谤。"上阳子说："偶获一人两人之知，即来千人万人之谤。"吕祖还说："不在心兮不在肾，穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。"以上就是古人关于入手处和入手法的说明。尽管吕祖说了"莫怪天机都泄尽。"可是，对于一个初练功的人来说，看到上述这些说明，也还是很难理解的，不得真师明指，是很难入手的。

在说明入手处之前，先引用柳华阳在《慧命经》中的三句话：第一句是"有情来下种"；第二句话是"淫性即是佛性"；第三句话是一个"时"字。下面对这三句话，分别做些说明。

（1）“有情来下种。”这句话引自六祖坛经。练功需有情，此乃修慧命下手一著之天机。若无此情，就好比农家种地无种子，怎能收成有望呢？今之练功没有成就者，实不知此情之过耳。

（2）“淫性即是佛性。”六祖在讲了“有情来下种”这一关键的话以后，还怕人们对这个“情”字理解不透，于是更进一步指出：“淫性即是佛性。”这里所说的“淫性”和上面的“情”字是一个意思。都说的是在练功中出现的一种兴阳现象。练功中出现这种现象时既不要害怕，也不要轻易的放过这个时机。或者在睡觉时，没有作梦，而出现兴阳的现象，这时也不要轻易的放过这个时机。每出现这种现象时，都是兴工的好时机。正如吕祖所说：“动时兴工，静时眠。”所以，不要把“淫性”理解为一般的性欲或性的要求。如果作这样的理解，那就错了。因此，要把“人情”和“道情”区别开。龙牙禅师云：“人情浓厚道情微，道用人情世岂知，空有人情无道用，人情能得几多时。”龙牙禅师这几句话又进一步讲明了，在区分开“人情”与“道情”之后，还要看到二者的联系以及它们之间相互转化的关系。当在正念情况下发生兴阳现象时，要及时兴工炼精，不要产生邪念，防止使先天精气转化为后天的浊精。另一方面，当夹杂着有邪念而产生兴阳现象时，要及时提起正念，利用人情所产生的精气，不使它发展为浊精，用炼精之法，力争使它转化为先天元气。初练功时，人情浓厚道情微，在这种情况下，要善于使用炼精之法，使人情转化为道情。如果对人情只是放任自流，不加以利用，使之转变为道情，那么人情能有多久啊？善于练功的人，好好体会龙牙禅师的话，对于

练功和善于把握时机是会有很大帮助的。

（3）"时"这是引自《摩诃般若波罗密多心经》。一个"时"字，作为一句话，这种句法是很特殊的，目的在于引起人们的重视。这里所说的"时"字，不是时候的时字的意思，是指在练功入静以后，所出现的身中慧命自动之时。古代把它称作"话子时"对话子时的出现，作了如下描述，"其生之机，形如烈火，壮似焰风，非师傅授意息，莫能制伏，"别名猛虎，专吞人之性命，吸人之骨髓，任他三教英雄豪杰，不得真传者，无不被它所丧失。"古之志士高人，必先伏此猛虎，才能修炼有成。真机发动时的景象：薰薰乎如洛之融暖，烈烈乎似火之将炽，一派壮旺，强烈之性，熏蒸下行于淫根，威镇独立，周身之精华，无不听命于它，医家谓之外肾兴，成佛作祖之妙诀，即在此下手矣，若得真传，对此何必还有疑惑哪？可见"时"之一字乃是释教之秘也。

柳华阳上述一段文字，对练功下手之处和下手之时机，可以说讲得够清楚的了。

2．**调药** 伍冲虚当年传道时，就曾有人问他："从古以来，但言调息为火候，未言调药。"

伍冲虚答曰："此万圣万真至秘之天机也。"曹还阳真人云："忙里偷闲调外药，无中生有采先天。"这是李虚庵真人口授天仙金丹之秘诀也。伍冲虚转述此句，是为了使后人寻到真实入手之法，方有得金丹成道之望。所以，调药之功，也是古人不传之秘。

其实说明白了，就是练功上座之初，既懂得入手处，即以玄关观想自己身上的窍中窍。这里所说的"玄关"，是指的印堂上二横指与上星之间作一圆的位置。另有一说，"玄

关”指山根而言。此功法均可。“窍中窍”是指男子阴茎冠状棱下尿道口内这个交叉点的位置。下手处就在这里。观想这个位置，不要产生邪念，当入静达到“虚极静笃”之时，静极生动，阳物忽然勃起。这步工夫就叫作调药。古人对此多不明讲，作为秘密天机。这是当时人们受封建礼教思想的束缚，多不敢谈及有关性生理问题的缘故。现在我们从科学的角度，既然已经认识到性腺在人体中的重要地位，它既关系到人的成长、身体健康状况，又关系到人的智力发展的优劣，还关系到人的寿命的长短。既然如此，我们为什么还要讳而不言呢？前面已经讲过金丹大道无非神气二字而已，其入手筑基工夫，也就是炼精化气，使精气不顺出，而使它逆返。逆返之道的初步工夫，也就是炼精化气的工夫。所以，此道与房中术根本是风马牛不相及的两回事。如果把二者混为一谈，那就不是金丹大道，而是邪术了。

调药的作用不仅要调其药生，而重要的还在于掌握药的老嫩这个火候。药嫩则气微，药老则气散，皆不可用。所以，伍冲虚说：“药生时用调，调其合于当采之时，不调则精生时之老嫩不齐，则其补精之用有所不可。”由此可见，调药掌握火候是采药的一个关键。所以，不知调药者，便成了盲修瞎练。

3．产药 调药之时，静候药生，药生有时，药产神知。每当药生之时，是有感觉的，有内景有外景。外景比较显而易见，即阳物勃起，内景则需细心体察。药生之后，一定要提起正念，否则，先天精气便有可能转为后天浊精，气不得采而耗散矣。

4．采药 药生以后，当其气足，不嫩不老之时，即行

采药之功。所谓"动时而取",机之既动,以意取之。神返身中气自回。以神驭气,将药采回丹田。采取之法有二:一是靠神,即真意;二是靠呼吸,即鼓巽风是也。古人对此采药之法,特别是火候的掌握多不明讲,这是因为这种火候的掌握很难用语言来形容,只有练功者在练功实践中细心体验,才能逐步掌握纯熟。这里只能讲出一般的原理和方法。以神驭气将药采取收回丹田,亦称"中宫"。以神驭气回丹田时,又需以呼吸相配合,采取时用吸气的方法。但人的生理是有吸必有呼,因此在吸的时候,意在吸,呼则听其自然,即"意在收,呼随之。"一般吸十次,阳物即倒。这里要明确一下丹田的位置,丹田的位置在脐下三寸,即脐下四横指处,此为丹田之中点。从此中点划一直径三寸的圆,即是下丹田的位置和范围的大小。阳物倒了以后,转为下一步工夫。

5. 采药归炉 首先明确"炉"的位置。炉的位置在脐与丹田之间。这一段距离即是"炉"。当采药回至丹田,阳物倒下以后,再以神驭气,将收归丹田之药,再摄归至炉中,这时改用平稳的呼吸,即用"文火",意守炉中之药,神气会合一处,同炉而炼,故曰"火化",亦称炼药。当意气双融,变为真种,实为性命双修。

6. 行周天之火 真种产生之后,丹田产生热感。这叫作"炉中火发。"只有出现这种内景时,才能将真种引向丹田,再行周天。真种从丹田直过尾闾,即从丹田直过到丹田的对面尾闾关,不绕会阴(此乃古人不传之秘,下面详说)。从尾闾走督脉上升至脊——→玉枕——→百会——→山根(不从鼻下,从山根返回绕耳后)——→绕颊——→承浆——→廉泉——→喉

——→膻中——→丹田。

这里介绍的周天路线与现在流行周天功法的路线，有两点不同：

① 从丹田直过尾闾，不经会阴。这是避免气行经过会阴时容易发生下户漏气的危险。

② 从山根不从鼻下，而是从山根处返回沿双眉划至耳后再绕经两颊至承浆。初练时，可以用双手沿上述路线在外面做导引，实际上气是从山根处沿着头的内部的正中线运行至承浆及廉泉的内部，即龈交穴，再往下至膻中而下的。这样的路线可以避免因气走鼻中空窍，容易发生的鼻流玉柱的危险。此亦古人不传之秘。

7. 宿于世尊之树下 树下即下丹田的隐语。运行周天之后，需将真种、灵宝归根深藏于下丹田。取得此种来，佛家称之为舍利。

8. 大周天 小周天功法练习纯熟以后，可以加练大周天功法。待大周天功法也练得纯熟以后，就可以小周天、大周天连着练了。在没有熟悉之前，以分着练习为好。

大周天功法介绍：

此处介绍的大周天功法与流行的大周天功法运行路线略有不同。其运行路线为起自尾闾——→绕环跳——→走大腿阳经而下——→绕足——→脚跟——→走大腿阴经而上——→会阴——→下丹田——→尾闾——→走督脉——→夹脊——→玉枕——→百会——→山根（返回绕耳后）——→承浆（走任脉）——→廉泉——→喉——→膻中——→脐——→下丹田——→尾闾——→绕环跳——→走大腿阳经而下——→绕足——→走大腿阴经而上——→会阴——→下丹田。此为一周，如此运行十周，最后在下丹田收功。此种功法突出

了肾经，它可以加强肾经的功能及肾经的通畅，肾为人身之本。所以，这种功法的效力当大于一般大周天功法的效力。

一般功法多把大周天功作为炼气化神之功。其实不然，小周天功是炼精化气之功，这是人们已经熟知的了。大周天功是在小周天功的基础上进一步的工夫，它的作用乃在于还精补脑，气通全身。所谓大周天功是炼气化神之功者，是值得商榷的。炼气化神只能运用中脉功法才能完成，靠走任督二脉的大周天功法是完不成炼气化神这一阶段的任务的。因此，大周天功仍属于炼精化气这一阶段里的工夫。

以上为筑基之全法，亦称炼精化气。此段工夫练好，即可在下丹田结丹。丹者，即神与气相抱相凝而产生的一种特殊的物质。所以，丹并不是什么特别神秘不可得、不可知的物质。经过周天运行，完成炼精化气之工，周天功到此即告一段。这种工夫和一般流行的气功功法来比，是上乘功法。但和佛、道两家的整体功法来比，还只是初乘功法，还需进一步修炼炼气化神、炼神还虚、炼虚合道等工夫。而这些工夫在一定程度是一种由肾及脑的意中功法。

（三） 由肾升脑的逐级修炼

1、 炼气化神 完成炼精化气之工后，身体即可获得健康长寿。如果进一步修炼，在任督二脉畅通的基础上，进一步运行中脉。气在下丹田至百会之间，上下运行。初练时，亦可配合呼吸，即收升呼降，外气吸时内气上升，外气呼时内气下降。运行中脉时，意在呼，吸随之，即数呼的次数，数呼的次数时意不要过重，似有意数似无意数，注意力放在体会内气的上升和下降。数呼十次为一轮。可以连做三轮。

也可以不计呼吸次数，只注意内气运行的升降。最后收在下丹田。在下丹田处，从下向后、向上、向前转圈，共转36圈，从大到小，最后一圈几乎成为一点，落在下丹田的中心。

2．**炼神还虚** 此段工夫也没有什么可神秘的，通过此段工夫，可以使人身体更好，脑子更灵，智慧更高，工作效率也更高。原因是，通过此段工夫，使人身体得到了太空先天元气的滋补。具体练法是，使体内的气从下丹田上升至百会，冲出百会与太虚之元气相接，并融为一体，然后意守此融为一体的先天元气，在体外与体内相交流。收在膻中，最后收在下丹田。由此可见，大法从来都是很简单的，只是被后来的一些人故弄玄虚，把人们给搞糊涂了。把大法说得高深莫测，可望而不可及，成为一种高不可攀的神秘功法了。从而使得许多人不得其门而入，影响了大法的传播与发展。

(3)**炼虚合道** 其道理与炼神还虚的道理基本相同。这里只谈具体操练的方法，先天元气从百会入，走中脉，合在慧命处，慧命的实处男子为自脐下四横指处为下丹田的中心点，自此中心点至阴囊下后缘，以此段距离为直径画一圆，并形成一个球体，体外一半，体内一半，体内体外各半合成的这个球的整体，即为慧命所在的实处。

应该看到，此段功法反复在下丹田与百会之间进行，实质上为肾之元精与脑之元神之间进行的一种高层次交换，下焦肾之在命门之火及反复呼吸而加强的火候作用下能量逐渐扩展膨胀（炼气化神），然后再从下丹田上升到百会脑神之中，使脑神在上升的元阳蒸腾之下升华为太虚之神而空灵博大，这实际是能量转化为思维质量的一个阶段，故称为炼神

还虚阶段。第三个阶段是在第二阶段基础上更高层次的由肾炼脑法，先天元气（即肾气）自百会而入脑中九宫，再一次滋养脑中之神，脑中之神与生命之神产生永恒的结合，这时对精神意识的锻炼和控制（性功）已达到出神入化的境界，而对形体机能的锻炼及调节（性功）也已达到顶峰，此时两者已高度结合为一体，任何杂念也不能破坏两者，所以从中脉至慧命而形成的那个球体已为生命的最高质量提供了保证。当然上述境界有时并不是人人都能达到的，而是依照人们对道的理解程度及悟性的不同而有所不同的。佛家功法也是如此。

三、由心炼脑之法

中脉法是佛家功法的核心和真谛。道家功法也是以中脉统帅任督二脉。中脉法的特点是比任何其它方法更注重于脑、心、肾三官的元气交流；并以更直接的方式强化这种三官之间的能量交流。柳华阳禅师在《慧命经》中引六祖之言"吾有一物，上柱天，下柱地。"并注曰："物者，儒曰元气也。柱天者，即上升于顶也。下柱地，即下降于腹也。"已经很明显地表示了中脉之气由地（肾）至（天），由腹（肾）至顶（脑）贯通上下的意思，但其萌芽则远在此之前。

（一）《行气佩玉铭》与督脑气循环

中脉法早在我国战国时期即已流传，现今仍然保存完好

的《行气佩玉铭》就是一个证明。《行气佩玉铭》是一个十二面棱体状、中空、顶端未透的小玉柱，上面刻有铭文，凡四十五个字。每面刻三个字，有九字重文，篆书，文字极为规整。其实物拓片最先影印在《艺賸》里，后又收入《三代吉金文存》中。原《玉铭》旧藏合肥李木公家，现存天津市文物管理处。

据郭沫若的考证，《玉铭》大约是公元前三世纪，即战国初期的作品。陈邦怀定为战国后期的作品。不论是初期还是后期，其为战国时期的作品，则是无疑的。郭沫若对铭文以今天通用文字译述如下：

“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几舂在上，地几舂在下。顺则生，逆则死。”

郭沫若对铭文还作了如下的说明：铭文中两个“几”字，可读为其，也可读为机，应以读机为转适。这是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固，然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的经路相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则亡。

郭沫若把《玉铭》功法解释为深呼吸的一个回合。这是根据普通人呼吸运动规律而做出的解释。若就练功人的呼吸运动，特别是内气产生后在体内运行的规律来说，则显得不够了，而且是不符合练功实践的，因此也不符合“铭文”的原意。

其实，《玉铭》功走的是“中脉”路线。玉柱中空状，这本身就可以给我们以启发，证明其为“中脉”路线。根据

实践的体会，整个练功过程大体可分为以下四个步骤。

1. 行气 “深则蓄，蓄则伸，伸则下。”这是练《玉铭》功的第一步，是用外呼吸导引，吸气入内的有为法。开始时，意在吸，呼随之。随着有意的呼吸运动的进行，逐渐转为平稳的自然呼吸。此时即很自然的转为第二步了。

2. “下则定，定则固。” 这是练《玉铭》功的第二步，为凝集神气的过程，此步是有为法向无为法转变的过程，也是外呼吸向内呼吸转变的过程。

这内呼吸或“内气”也称作先天气，外呼吸也称作后天气。二气的密切关系，对练功的成就极为重要的。吕祖纯阳在初闻道尚未领悟到这二气兼用的道理时候，道未精明。后看到《入药镜》中关于“先天气，后天气，得之者常似醉”之说后，才深悟而成道。故吕纯阳真人写诗道：“因看崔公入药镜，令人心地转分明。”

3. “固则萌，萌则长，长则退，退则天” 这是练《玉铭》功的第三步。即“内气”开始产生，“外呼吸”转为内呼吸”所形成的“内气”运行规律及其运行的路线。丹田产生“内气”后，开始向上运行。这时外呼吸处于有意与无意之间，似有意似无意，并与“内呼吸”相结合。“内呼吸”与“外呼吸”形成相反的循行路线，即“外呼吸”处于“吸”时，内呼吸”的“内气”则形成上升的运动；“外呼吸”处于“呼”时，“内呼吸”的“内气”则形成下降的运动。这就是“长则退，退则天”的含义。

4. “天几春在上，地几春在下” 这是形容“内气”在体内运动的情形。“内气”在体内运行从下往上到达顶百会，再回到腹下的会阴。一上一下的运行。有时力量很强，有时

力量较弱，有时在下腹部如以杵舂米状。力量较强，然后转向头顶百会，如杵柄在头部百会处轻轻地上下晃动。但要注意，是从上往下，不是从下往上舂。有时在百会和会阴处停留，有时不停留，其状不一，但都有其内在的运行规律。此时，已不受人的意识控制了。

但是，“内气”在百会与会阴之间上下运行也有其逐渐形成的过程，并不是一下就形成的。开始时是从百会至膻中，在百会与膻中之间从上到下运行十次。然后，从膻中至会阴，从上到下运行十次，待“内气”进一步充实后，“内气”才能上达百会，下达会阴。这时，内气便从百会下至会阴。意在下，数下的次数。共运行十次。最后在下丹田部位收功。

这就是《玉铭》功所叙述的“内气”运行的规律。由于它是内在规律，是不可违背的，所以提出：“顺则生，逆则死”的告诫。

《玉铭》中脉功法，虽然简而易行，是确是很微妙的。这说明自上古以来，人们就注意到了脑、心、肾以三脏之气贯通于身中所形成的中脉循行规律，并通过呼吸来调节元气的升降出入，虽没有详尽发挥，但其与今天的中脉法所形成的渊源关系是可以基本确定的。

（二）由脐下命门至脑督的中脉功法

中脉法是佛家功法的核心和真谛，也是道家功法的精髓及心得。这是因为任何办法都无法跨越由肾、心、脑三者连线这一条人之生命线，也许名称各有不同，细节有所变化，但在指导思想及关键内容上是完全一致的。综合起来说，从根

穴到膻中，此段中脉是道佛两家功法成就的关键。现将中脉之法介绍如下

第一法 从摩尼至百会；从囊下至囟会；从会阴至前顶；从根穴至后顶。

初练时，可以用手在体外做导引，此处所指的窍穴名称，都是借用针灸及一般气功书籍所用的名称，只是借以表示中脉气行路线的位置而已。练佛家中脉功法者，绝不可因使用膻中、脐等穴位名称，竟把中脉功法与任督二脉的功法混淆起来，这是应该特别引起注意的。因中脉在体内中间，不借外形的标志，难以用文字和图形来表现，所以不得不借用针灸穴位名称而加以表示。

操练此法，气行每段路线时，都有升降。譬如从摩尼至百会这一段。以神驭气走中脉，从摩尼升至百会；再从百会降至摩尼，如此升降。其它各段功法与此原理相同。此法之妙用，尚需明师口传心授。

注：摩尼，一说为男子生殖器的顶部；一说在窍口内冠状棱下。道家功法中所谓“窍中窍”与此相似。

根穴，位置在男子阴茎根部上缘凹陷处。

第二法 根穴至膻中，意在升，数升的次数。

第三法 囊下至喉，意在升，数升的次数。初练时双手手指可放在囊下以做导引之助。

第四法 会阴至百会，意在升降。双手手指放在会阴，以做外导引之助。

第五法 整体中脉旋转法。百会、喉、膻中、脐、下丹田，此乃中脉之五轮，将此五轮，（上至百会，下至会阴）作为一个整体来转，按今人指示方向的方法，先从右向左转十圈。再从左向右转十圈。此中脉一通，全身百脉皆通，任督二脉亦将随

之而通。操练此功，中脉一通，可以通天达地。练功中间会自然而然地出现脐部向内收缩的现象，此乃元气归根的表现，过一会儿即可恢复自然。如不出现这种现象时，也不要有意地去追求和做作。

第六法　体内通天达地。其具体做法为：

先从摩尼至脐，再从脐向上到达百会；此所谓先通天；再从百会降至摩尼，此所谓后达地。

第七法　体外通天达地。在操练体内通天达地的基础上，配合呼吸，吸升，即随吸气从会阴上升至百会，冲出百会并逐渐增加其高度。再随呼气降至会阴，冲出会阴并逐渐增加其深度。连续做升降十次。收在会阴。

连续做完十次通天达地法以后，要先收回先天元气归到脐；再收先天地气归到脐此谓归根。归根后，自然而然地出现腹内缩，中脘部吸入得最深，过一会儿即恢复常态。如不出现也不要追求。

第八法　横贯中脉法。

① 双手放在两胯旁。

② 双手侧平举划弧至百会。

③ 双手回至两胯旁。

如此连续做十次。

通过双手的导引动作。引体外元气走中脉。从百会入。从会阴出。使体外与体内之元气形成一个百会、会阴循环的混元整体。

第九法　五轮纵转法。

升法：

① 内气在下丹田从后向前以等同的直径转圆圈十转。

② 内气在下丹田处旋转十圈后，继续向上旋转。在脐部旋转十圈。继续向上旋转。

③ 内气在膻中旋转十圈。继续向上旋转。

④ 内气在喉轮处旋转十圈。继续向上旋转。

⑤ 内气在百会处旋转十圈。然后向下旋转至下丹田。

⑥ 内气在下丹田处旋转36～200圈。出现由脐到鸠尾之间的内吸现象，过一会儿恢复正常状态。如不出现也不要追求。

此为升法。此法虽为升法。由于最后下丹田处旋转36～200圈，足以使升降平衡。因而不致于引起血压升高。出现高血压症状。

降法：

首先在下丹田旋转十圈。然后直升至百会，在百会处旋转十圈。然后依次在喉——膻中——脐各处旋转十圈，最后在下丹田旋转36圈。这样，虽用降法。亦不致于引起血压降低。出现低血压病状。

中脉两侧下降旋转法：

此法内气不在五轮处旋转。而在中脉两侧辅线，从百会至双脚外踝。从上到下，从后向前旋转共36圈。从百会至外踝这段旋转16圈，在外踝外再旋转20圈。共36圈。后从双脚外踝，引回至下丹田。

此法只有降法。

第十法 中脉五轮横转法。

下降法（高血压患者宜用此法）：

① 双手放在下丹田。内气先自中向左向后向前转十圈。再自中向右、向后、向左、向前转十圈。转圈时由大到

小，小到最后为一点。

② 双手自下丹田直升至百会，内气在百会处先向左转十圈再向右转十圈。

③ 内气在喉轮先向左、再向右各转十圈。

④ 内气在膻中、脐依次先向左，后向右各转十圈。

⑤ 内气在下丹田先向左，后向右各转三十六圈。

上升法

① 双手放在下丹田。内气在下丹田处先向左、后向右各转十圈。

② 内气依次在脐——膻中——喉——百会各轮处先向左、后向右各转十圈。

③ 内气在百会处左右各转十圈后，直下至下丹田，先向左、后向右再各转36圈。横转法在下丹田各转36圈后，脐至鸠尾之间出现腹内吸的现象。过一会儿即恢复正常状态。

中脉收功法

收功的关键是根据练功时间的多少和练功层次的高低、功夫的深浅，可以全练，也可以选练。但不管是全练，还是选练，最后都要收功。收功法分为三步：

循环收功法：

第一步从百会——脐。即从百会下降到脐。然后从脐至背后的对面即命门，再上升至玉枕。再到山根，（祖窍）。

第二步从山根——脐。即从山根降到脐，然后从脐的对面命门再上升至风府，再到鼻尖。

第三步从鼻尖——脐。即从鼻尖降到脐。然后从脐的对面命门再上升至哑门，再到承浆。

第四步从承浆——脐。即从承浆降到脐，然后从脐的对

面命门上升至大椎，再到喉。

第五步从喉——脐。即从喉降到脐。然后从脐的对面命门再上升至陶道，再到璇玑。

第六步从璇玑——脐。即从璇玑降到脐，然后从脐的对面命门再上升至夹背。再到膻中。

第七步从膻中——脐。即从膻中降到脐，然后从脐的对面命门再上升至中枢，再到鸠尾。

第八步从鸠尾——脐。即从鸠尾降到脐，然后从脐的对面命门再上升至脊中，再到中脘。

第九步从中脘——脐。即从中脘降到脐。

第十步从脐——下丹田。从脐到下丹田转十圈再回到脐。

点按收功法

① 双手在百会穴上点按五次，继续往前点，点至玄关处，再回至百会穴共五次，前后总共十次。

② 从百会下降至下丹田。

下丹田处从后向前，从大到小旋转（后上前下）36圈。

收功完毕。

综上所述，人们不难发现，中脉之气的循行路线与督脉相平行而稍深稍粗，是打通脑、心、肾的另一条通路。另一个不同是中脉可以旋转、气血的升降更为自由，在勾通三者方面影响更大，最有意思的是五轮之中，百会为脑之府，膻中为心之府，下丹田为肾元之府，而喉及脐为气之出入口，更体现了其对脑、心、肾三者作用的重视。当然，我们此处谈到的虽是佛、道的脑、心、肾通炼，但医学的元气炼法道理也是可以以此类推的。

四、通炼脑、心、肾之法

(一) 五轮关健在于脑、心、肾

六字真言法是通过练人体五轮，通炼脑、心、肾的最佳功法，其关键是通过声波震动使元气通达脑心肾三脏。宗教界里有人对"唵嘛呢叭咪吽"这个条目作了如下的解释：谓此六字乃祈宝珠莲上之义。西藏观音经《摩片伽步婆》以诗赞叹此六字题目之功德，说其所以有知慧解脱救快乐之本源。其实，六字真言的价值不在于它的字形而在其的发音，在于通过六个字的发音，振奋人之元气。换句话说，六字真言的本质，乃在于授人以一种独特的功法。通过唱读发音的方式，将眼、耳、鼻、舌、身、意等活动，与先天气、后天气的运行和声波的共鸣完全统一起来了，使练此功的人，进入一种高级气功态，从而收到极大的练功效果。唱唵（weng读如翁）字时，意及气和声波在口轮。唱嘛（mò读如摩）字时，意及气和声波在喉轮。唱呢（nī读如泥）字时，意及气和声波在中田轮。唱叭（beī，读如悲）字时，意及气和声波在脐轮。唱咪（mei，读如昧）字时，意及气和声波在下丹田轮。唱吽（hong，读如哄）字时，意及气和声波在慧命。唱完六字，随着吸气，在下丹田收功。

五轮者，即头轮（上丹田）、喉轮（真正的喉轮，在承浆及承浆的对面哑门穴下之横指的位置，以此为直径划一轮，是为唯轮。）、中田轮、脐轮、下丹田轮。慧命不在五轮之列。具体操练时，随所唱之音（声波）及意和气很自然的逐步下移，最后降至慧命，此为一轮。练此功时，可以连

唱十轮。操练此六字真言，工夫到时，即可收到通中脉的效果，亦即体内通天达地的初步效果。在此基础上，如果能够进一步修练，功法还可以得到进一步的提高，发展为体外与体内相结合的通天达地法，即唱唵字时意念想着太空之先天元气，从太空随着口唱唵字之音一起从百会穴处进入体内，并随着口唱嘛、呢、叭、咪四字之音，元气逐渐下移至下丹田。最后唱吽字音时，意念随着吽字音一起从会阴直入地下（注意意念不可过急过猛）。如此唱十轮以后，随着吸气，将先天元气从百会收入到脐部，同时将先天地气从会阴收入至脐。最后从脐部收回至下丹田，进行收功。

操练此功，只要细心体验此功的功力，在注重修德的前提下，定将收到不可思议的奇效。这是因为六字真言的发音部位及其共鸣部位与人体的脊脉相应，并随着音调的高低，将脑之元神、心之血气、肾之元阳依次进行导引激发最后聚集于下丹田的缘故。这种功法的练习还可以增加元气的穿透力及聚集力，它的过程与道家的六字即“呵、嘘、呼、呬、吹、嘻”的呼吸功法有相通之处，可以相互参合而发挥。

（二）逐轮渐次贯通之法

六字真缔的连贯练习是一件很不容易的事情，对一般没有功法基础者来说，六字真经十法可分两个阶段来练习：

第一阶段，即打基础的阶段，在这个阶段的任务是：

① 学会唱读六个字的音；

② 体会声波的振动感；

③ 学会声波与意气同行的方法；

④ 逐步增强唱读的气量，为第二阶段（延长唱读每个

单字或六个连字的时间）打好基础。

最初练习唱读时可以六个字连读，唱读时每个字之间间隔的时间可以长，也可以短；每个字唱读的时间可以长，也可以短；声音可以高，也可以低；每个字的高低长短也可以不一样。总之，一切都要听其自然，主观意识不要过强，以体现眼、耳、鼻、舌、身、意相统一的高级气功态的作用。

例如，有一位脑溢血后遗症的病人，语言能力已恢复，只是上下肢体活动不利，在唱读六字真经十天后，查功时，她只唱出一个半音，即[唵]字很短，[叭]字很长，其余四个字均唱不出来，在主观上她认为六个字都唱了，客观上只唱了一个半字的音。这是因为她的脑溢血后遗症，脑子虽还有病，但已不是主要的了。所以，[唵]字唱得很短。但元气不足，应固本培元，所以，[叭]字音唱读得很长。

又如一位肺癌患者，教他六字真经时，当时，唱的是六个字的音，回去练了十天以后，当再查功时，他只读了[嘛]、[呢]两音。问他时，他说：他在主观上认为唱读的是六个字的音。这是因为他的病灶在气管及肺部的缘故。

由此可见，在治病阶段唱读六字真经时，根据病情，眼、耳、鼻、舌、身、意统一起来的时候，会自动选择读那个或那几个音的。

唱读六个字的声波随着意念从头轮开始，依次经过喉轮、中田轮、脐轮、下丹田轮逐步下移，连续唱读十遍之后，最后收在下丹田。

经过第一阶段的练习以后，即可转入第二阶段的练习。此阶段练习时间的长短因人而异，根据上述第一阶段所应完成任务的好坏而定，完成得好，转入下阶段就快，完成得

差，转入下阶段就慢。

第二阶段。在声波与神气运行中脉路线的基础上，可以分为十法进行练习。前六法为单音“唵”字，后四法为多音六个字连读。

① 唱读“唵”字，声波与神气运行大周天（一）。

随着口唱“唵”字音的同时，神气与声波沿着如下的路线运行。

自尾闾→绕环跳→沿大腿阳经向下→绕足→走阴经向上→会阴→下丹田。唱读“唵”字音不断，接着神气与声波从下丹田→尾闾→沿督脉上行→百会→山根→绕耳后→承浆→走任脉直至下丹田→绕环跳→走大腿阳经→绕足→走大腿阴经向上→会阴→下丹田。此为一周天。这里介绍的大周天的运行路线与现在流行的大周天不同，比现在流行的大周天运行路线多“从尾闾绕双腿的阳经和阴经回至下丹田”这一步工夫。同时应指出的是：唱读一个“唵”字，神气与声波走如此长的路线，没有第一阶段的工夫是做不到的。所以，在没有完成第一阶段练功任务者，切不可急于转入第二阶段。初练者，唱读“唵”字声波与神气运行大周天（一）可以连做十轮。待十法都已练完。并熟练掌握以后，才可以改为每一法只做一轮，连续唱读十法，共为十轮，即一次练法可以把十法同时连续做完。

② 唱读“唵”字，声波与神气下肢循行法。

唱读“唵”字，使神气与声波从下丹田→绕环跳→从两大腿阳经下→绕足→从两大腿阴经上→会阴→下丹田。在唱读一个“唵”字音的过程中，使神气与声波沿上述路线循行十周。初练者，唱读一个“唵”字完不成十周

循行时，也不要勉强，可以读一个“唵”字音时，完成前五个循行。待气量增强后，再用唱读一个“唵”字完成循行十周的方法进行练习。

③ 唱读“唵”字，声波与神气上下肢循环法。

双手高直举，手指向上伸直，唱读“唵”字，体验声波在双手手指处振动，随着声波沿身体两侧下移至两胯，双手也随着下移至两胯旁，再随着声波与神气沿两大腿外侧下移至足，双手亦随着下移，双手手指亦指向双脚。声波及神气沿两大腿内侧升至会阴，再至下丹田，双手亦随之回至下丹田相抱。

④ 唱读“唵”字，声波与神气循行督、中、任三脉法。

唱读“唵”字时，声波与神气从尾闾起──→沿督脉──→百会──→沿中脉下行──→会阴──→再沿中脉上升至百会──→山根──→绕耳后（走中间）──→承浆──→走任脉──→下至会阴──→返回至下丹田。在下丹田收功。

⑤ 唱读“唵”字，声波与神气循行督、任、中三脉法。

双手手背放在尾闾处，右手背在下，右手背贴在右手心上。意守片刻，待尾闾处有微热感后，再进行唱读“唵”字。

声波与神气从尾闾沿督脉上行──→百会──→山根──→返回绕耳后──→承浆──→走任脉──→下丹田。在下丹田收功。

⑥ 唱读“唵”字，声波与神气沿中脉循行法。

双手放在两胯旁，手心与手指成90°，手指指向两胯。唱读“唵”字，声波与神气从百会──→中脉──→走中脉下降至会阴。唱一个“唵”字，声波与神气从百会──→会阴共下降

十次。只注意降，不注意升。最后收在下丹田。初练时，唱一个“唵”字音，完不成下降十次，先完成五次下降；再唱一个“唵”字音，再完成另五次下降。最后，过度到唱一个“唵”字完成下降十次。最后，出现腹内收，这是正常现象。

⑦ 唱读六字真言，声波与神气大周天（二）循行法。

双手放在尾闾处，当有热感后，唱读“唵”字，声波与神气沿督脉上行至百会——山根——返回绕耳后——承浆时唱读“嘛”字；声波及神气沿任脉下行，行至脐部时唱读“呢”字；声波及神气继续下行至下丹田——尾闾时唱读“叭”字；声波及神气从尾闾绕环跳沿两大腿外侧阳经下行至足，绕足时唱读“咪”字；声波与神气沿两大腿内侧阴经上行至会阴时唱读“吽”字，继续上行至下丹田。“吽”字的声波在下丹田处振颤一会儿，自然停止，神气亦随之住于下丹田而收功。

唱读六字真经声波及神气循行路线：

唵（尾闾——头）——嘛（承膀）——呢（脐）——叭（尾闾）——咪（足）——吽（会阴——下丹田）。

⑧ 开头轮诸窍法。

双手相接放在百会穴处，唱读六字真经，声波在头顶部振动。单独练可做十遍。目的在于打开头顶诸窍穴。

⑨ 贯通五轮法。

双手大指与其余四指撑成半圆形放在头的两侧。唱“唵”字。双手随着唱“嘛”、“呢”、“叭”、“咪”、“吽”诸字而下移，在每轮处略停。在每轮唱字的同时，在每轮处意念转圈，（男从右向左转，女从左向右转）初练时每

轮只能转五、六圈。以后随着功夫的加深，争取转十圈。最后止于下丹田。

⑪ 开中脉通五轮法。

双手手背贴在印堂前，唱读六字真言。从头轮开始贯通五轮，直至会阴，依次唱读六字，双手在头轮时唱“唵”字。双手同时作开的动作。意念亦随之而开。双手降至喉轮时，唱读“嘛”字，双手同时作开的动作，意念也随之而开。唱每字在每轮处，双手同意念一起都做开的动作。唱最后一个“吽”字时，音拉长，声波从会阴向前向上返回至膻中，再回至下丹田。下及返回时均走中脉。练一遍，也可以单独练十遍。练习时要注意在头轮、中田轮、下丹田轮停顿时时间要稍长，而且要有意识地导引元气贯通脑、心、肾三脏，并反复强化。